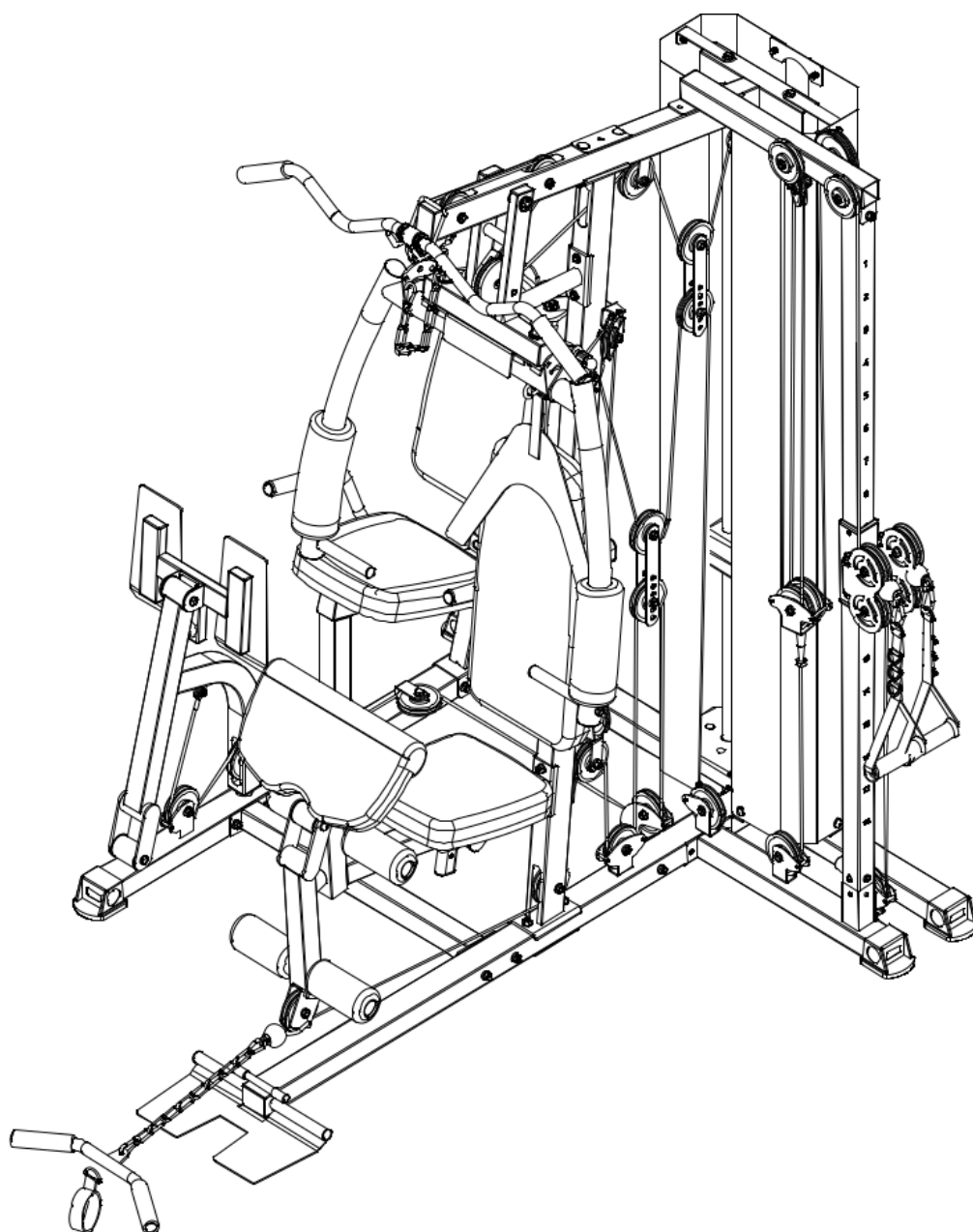


Sonifit

Instrukcja instalacji i obsługi atlasu do ćwiczeń Sonifit Chicago



Spis treści

Bezpieczeństwo	3
Środki ostrożności	3
Rysunek montażowy A	4
Rysunek montażowy B	5
Rysunek montażowy C	6
Lista części A	7
Lista części B	9
Lista części C	10
Instrukcja montażu A	11
Krok 1, podstawa ramy	11
Krok 2, środkowa część ramy	12
Krok 3, obciążenie stosu	13
Krok 4, moduły górne	14
Krok 5, moduły dolne	15
Krok 6, wahacze motylków	16
Krok 7, linka wyciągu górnego	17
Krok 8, linka wyciągu środkowego	18
Krok 9, linka wahaczy	19
Krok 10, linka wyciągu dolnego	20
Krok 11, ławka, modlitewnik i gąbki ochronne	22
Krok 12, osłony stosu	24
Krok 13, drążek wyciągu	25
Instrukcja montażu B	26
Krok 1, podstawa poręczy	26
Krok 2, drążek do podciągania	27
Krok 3, ramiona poręczy	28
Krok 4, oparcie i podłokietniki	29
Instrukcja montażu C	30
Krok 1, podstawa ramy stacji do nóg	30
Krok 2, środkowa część ramy	31
Krok 3, pedały stacji	32
Krok 4, linka stacji	33
Krok 5, siedzisko, ręczki i oparcie	34
Zalecenia treningowe	35
Rozgrzewka przed treningiem	35
Faza regeneracji po treningu	36
Tablica ćwiczeń	37
Zakończenie	40

Bezpieczeństwo

Prosimy o zachowanie instrukcji obsługi do wykorzystania w przyszłości.

Środki ostrożności

Chociaż skupiliśmy się w jak największym stopniu na zachowaniu środków ostrożności podczas projektowania i procesu produkcyjnego to nadal istnieją pewne zasady, których należy przestrzegać podczas montażu i użytkowania. Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją przed montażem i użytkowaniem urządzenia, a w szczególności z poniższymi środkami ostrożności:

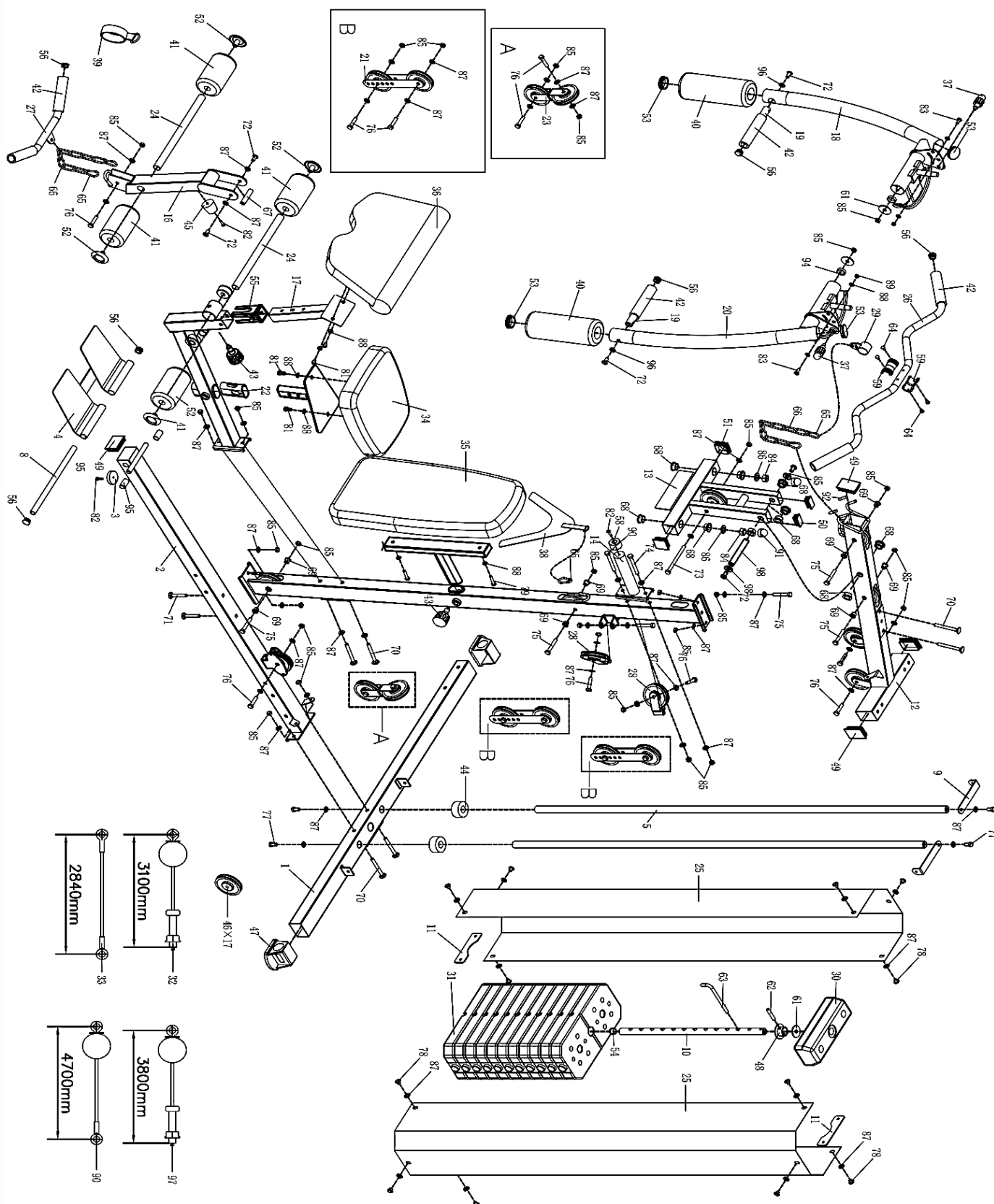
- Trzymaj dzieci, zwierzęta itp. z dala od urządzenia i nie pozwalaj zostawać dzieciom bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
- Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Jeśli odczuwasz zawroty głowy, nudności, ucisk w klatce piersiowej lub występują inne objawy, należy natychmiast zaprzestać używania urządzenia i natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Urządzenie powinno zostać umieszczone na czystej i równej powierzchni i nie powinno być używane w pobliżu wody ani na zewnątrz.
- Podczas użytkowania trzymaj ręce z dala od jakichkolwiek części przekładniowych i obrotowych.
- Podczas korzystania z urządzenia, noś odpowiedni strój treningowy. Nie noś zbyt luźnych ubrań, które mogą zablokować elementy obrotowe podczas treningu. Zaleca się również noszenie obuwia sportowego lub medycznego, jeżeli jest taka możliwość.
- Podczas korzystania z urządzenia, użytkownicy muszą przestrzegać zasad opisanych w instrukcji obsługi. Zabronione jest stosowanie innych metod treningowych, które nie zostały wymienione w tablicy ćwiczeń.
- Unikaj umieszczania jakichkolwiek przedmiotów z ostrymi częściami wokół urządzenia.
- Osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez nadzoru opiekuna lub personelu medycznego.
- Przed treningiem, wymagane jest przeprowadzenie rozgrzewki, wykonując ćwiczenia rozciągające.
- Jeśli urządzenie działa nieprawidłowo, nie wolno go używać.
- Urządzenie nie nadaje się do użytku jako sprzęt medyczny.
- Maksymalna, dopuszczalna waga użytkownika to 120 kg.
- Wymagania dotyczące bezpieczeństwa produktu to GB17498.1-2008 i GB17498.2-2008.
- Jeśli napotkasz jakiegokolwiek problemy podczas instalacji, użytkowania lub potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z naszą infolinią.

Ostrzeżenie:

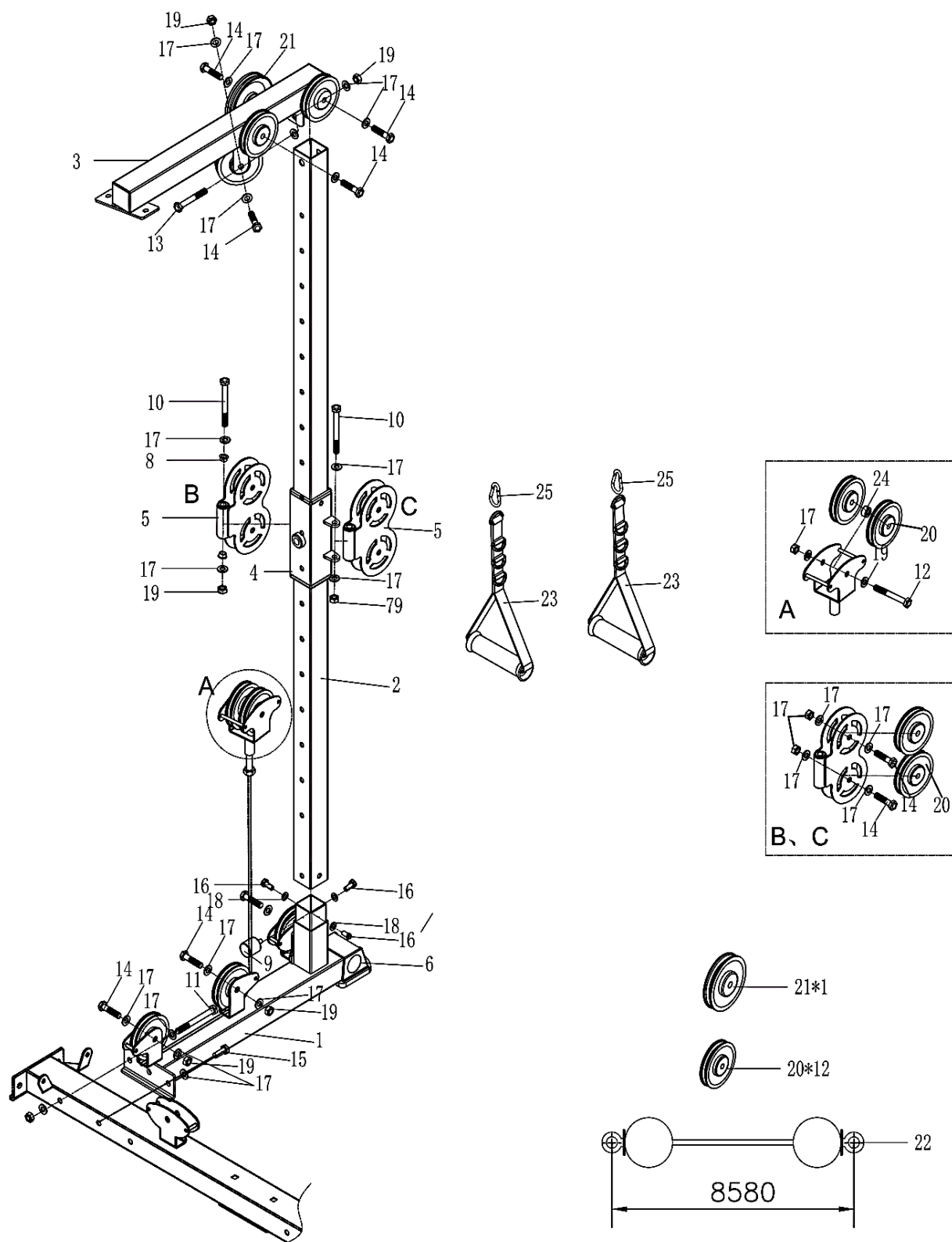
Przed wprowadzeniem planu treningowego powinno się go skonsultować z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla użytkowników, którzy ukończyli 35 lat lub posiadają historię medyczną. Przed użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać instrukcje dotyczące użytkowania oraz obsługi. Ani producent, ani dystrybutor nie ponosi żadnej odpowiedzialności za urazy spowodowane z przyczyn własnych.

Rysunek montażowy A

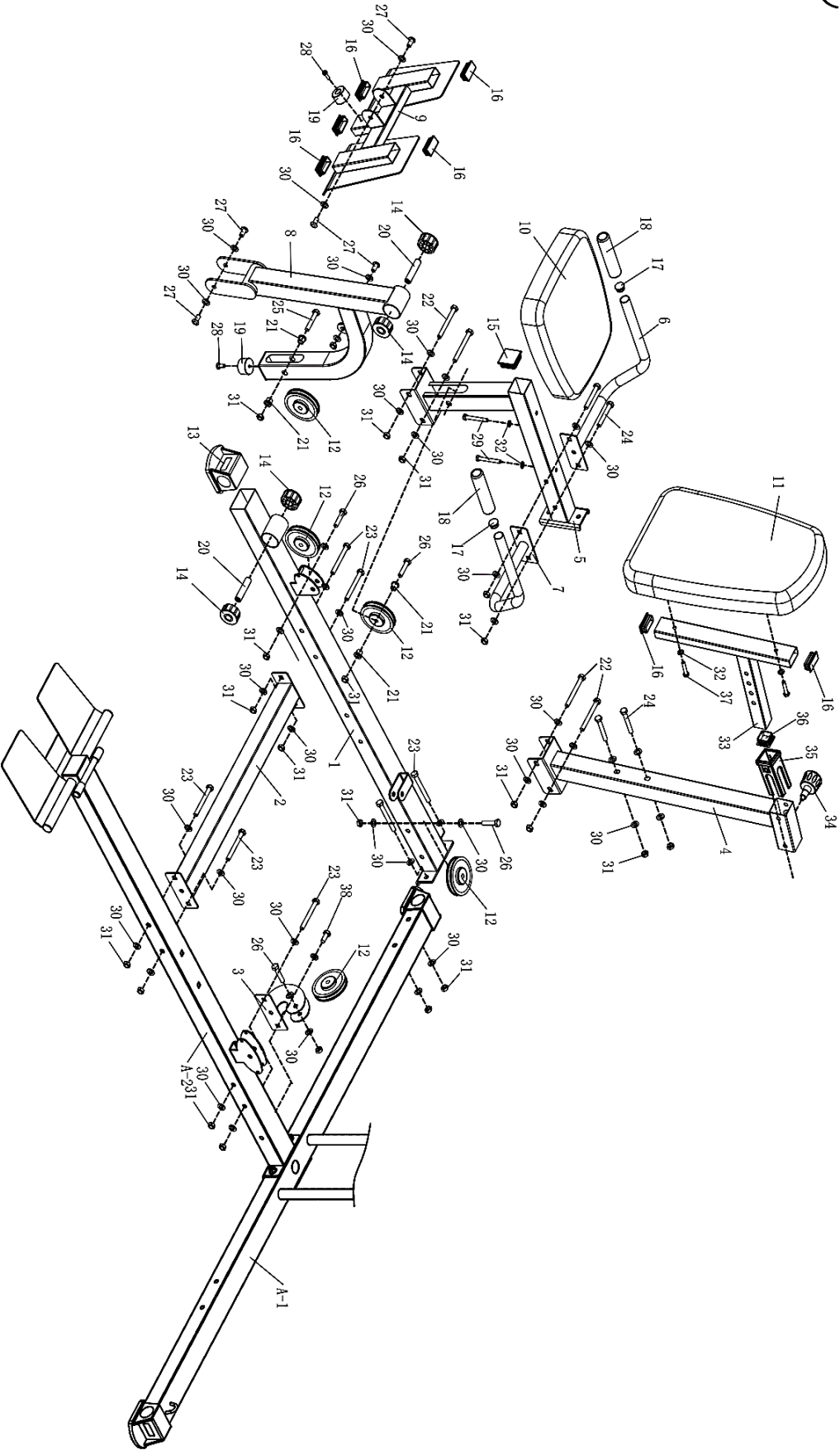
A



B



C



Lista części A

UWAGA! Niektóre elementy, takie jak zaślepki rur, blokery modułów, niektóre uchwyty czy tuleje są pre-montowane fabrycznie ale znajdują się na liście części oraz rysunku montażowym jako osobne części.

Lp	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Podstawa dolna tylna	1	51	Zaślepka kwadratowa 50	2
2	Łącznik podstawy dolnej	1	52	Zaślepka okrągła 25	4
3	Gumowa podkładka	1	53	Zaślepka okrągła 50	6
4	Uchwyty stóp	1	54	Zaślepka pręta regulacyjnego stosu	1
5	Pręt prowadzący stos	2	55	Przepust pomiędzy rurami	3
6	Przednia pochylona rura	1	56	Zaślepka okrągła 25	8
7	Przednia dolna rura nośna	1	57	Plastikowa tuleja	2
8	Pręt blokujący uchwyty stóp	1	58	Poduszka popychająca	1
9	Mocowania osłony stosu	2	59	Tuleja uchwyty wyciągu	4
10	Pręt regulacyjny obciążenia stosu	1	60	Zaślepka kwadratowa 38	1
11	Łącznik osłony stosu	2	61	Podkładka płaska pręta regulacyjnego	3
12	Rura pozioma podstawy górnej	1	62	Trzpień regulacyjny stosu	1
13	Wspornik przedni	1	63	Zabezpieczenie obciążenia stosu	1
14	Rura ograniczająca	1	64	Nit samozaciskowy	4
15	Rura łącząca z uchwytami w kształcie U	1	65	Klamra taśmy	5
16	Moduł do podnoszenia nóg	1	66	Łańcuch wyciągu	2
17	Mocowanie modlitewnika	1	67	Walek obrotowy	1
18	Wahacz prawy	1	68	Tuleja dociskowa (duża)	4
19	Przednie rączki do pchania wahaczy	2	69	Tuleja dociskowa (mała)	16
20	Wahacz lewy	1	70	Śruba grzybkowa M10*90	6
21	Łącznik rolek	4	71	Śruba grzybkowa M10*65	2
22	Prowadnica rury siedziska	2	72	Śruba sześciokątna M10*20	4
23	Obrotowy łącznik w kształcie U	1	73	Śruba sześciokątna M10*135	2
24	Pręt uchwyty nóg	2	74	Śruba sześciokątna M10*90	2
25	Oslona stosu	2	75	Śruba sześciokątna M10*65	8
26	Drażek wyciągu górnego	1	76	Śruba sześciokątna M10*45	10
27	Drażek wyciągu dolnego	1	77	Śruba sześciokątna M10*20	4
28	Uchwyt w kształcie U	2	78	Śruba sześciokątna M10*12	12
29	Mocowanie łańcucha	1	79	Śruba sześciokątna M8*40	2
30	Górny obciążnik stosu (6kg)	1	80	Śruba sześciokątna M8*65	2
31	Obciążenie stosu (7kg)	15	81	Śruba sześciokątna M8*15	2
32	Linka stalowa	2	82	Śruba głowicy M6*20	3
33	Linka stalowa wahacza	1	83	Śruba sześciokątna M8*25	2
34	Siedzisko	1	84	Nakrętka M16	2
35	Oparcie	1	85	Nakrętka M10	32
36	Modlitewnik	1	86	Podkładka płaska Φ16	2
37	Pokrętko z kołkiem sprężynowym	2	87	Podkładka płaska Φ10	74
38	Rączki z taśmą	1	88	Podkładka płaska Φ8	10
39	Opaska wyciągu dolnego	1	89	Nakrętka M8	2
40	Gąbka wahacza	2	90	Śruba sześciokątna M10*95	1
41	Gąbka modułu podnoszenia nóg	4	91	Oslona nakrętki M16	2
42	Nakładka gąbkowa na uchwyt	6	92	Tuleja PVC	2
43	Pokrętko z kołkiem sprężynowym	2	93	Rura mocująca oparcie	1
44	Podkładki amortyzujące	2	94	Tuleja dystansowa	2
45	Bloker modułu do podnoszenia nóg	1	95	Oslona PVC	2
46	Rolka	17	96	Podkładka zakrzywiona Φ10	2
47	Stopka podstawy	2	97	Linka stalowa do stacji nóg	1
48	Tuleja głowicy przeciwwagi	1	98	Walek wspornika	1

49	Zaślepka prostokątna 50*70	4	99	Podkładka cienka Ø28	-
50	Zaślepka prostokątna 25*50	4			

Lista części B

UWAGA! Niektóre elementy, takie jak zaślepki rur, blokery modułów, niektóre uchwyty czy tuleje są pre-montowane fabrycznie ale znajdują się na liście części oraz rysunku montażowym jako osobne części.

Lp	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Rura nośna pozioma dolna	1	19	Nakrętka M10	18
2	Rura nośna pionowa górna	1	20	Rolka	12
3	Rura nośna pozioma górna	1	21	Rolka duża	1
4	Prowadnica przesuwna	1	22	Linka stalowa	1
5	Mocowanie rolek	2	23	Uchwyt trójkątny wyciągu	2
6	Stopka podstawy	1	24	Dystans rolek	1
7	Zaślepka kwadratowa 50	2	25	Karabińczyk	2
8	Tuleja dociskowa (mała)	4			
9	Nakrętka amortyzująca	1			
10	Śruba sześciokątna M10*100	2			
11	Śruba sześciokątna M10*90	9			
12	Śruba sześciokątna M10*80	1			
13	Śruba sześciokątna M10*75	1			
14	Śruba sześciokątna M10*45	11			
15	Śruba sześciokątna M8*20	1			
16	Śruba sześciokątna M8*15	3			
17	Podkładka płaska Φ10	38			
18	Podkładka płaska Φ8	3			

Lista części C

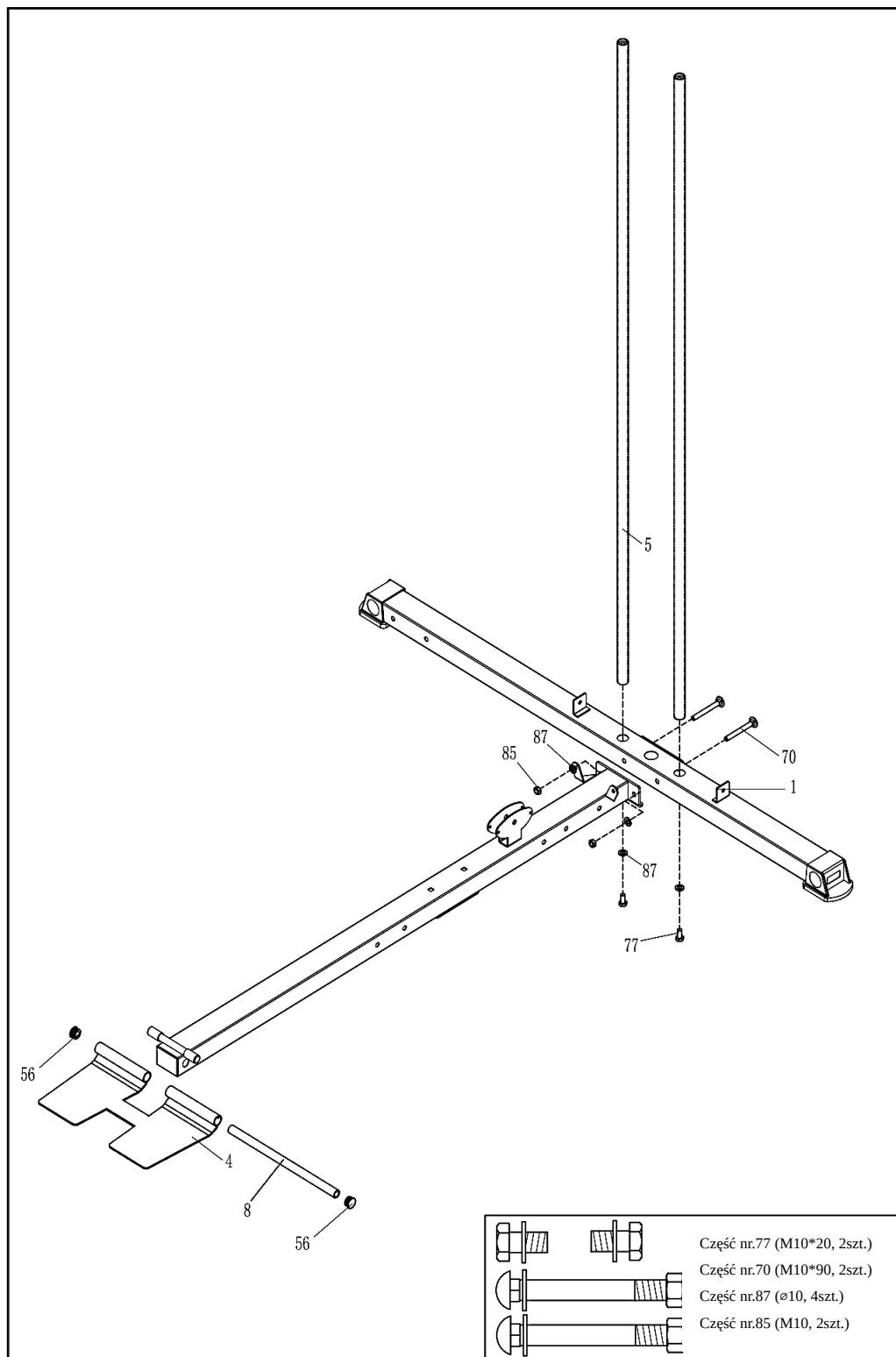
UWAGA! Niektóre elementy, takie jak zaślepki rur, blokery modułów, niektóre uchwyty czy tuleje są pre-montowane fabrycznie ale znajdują się na liście części oraz rysunku montażowym jako osobne części.

Lp	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Rura podstawy dolnej	1	20	Walek obrotowy	2
2	Rura łącząca podstawę	1	21	Mała plastikowa tuleja	4
3	Mocowanie rolki	1	22	Śruba sześciokątna M10*95	4
4	Rura oparcia	1	23	Śruba sześciokątna M10*90	7
5	Rura siedziska	1	24	Śruba sześciokątna M10*70	4
6	Rura prawego podłokietnika	1	25	Śruba sześciokątna M10*65	2
7	Rura lewego podłokietnika	1	26	Śruba sześciokątna M10*45	3
8	Rura od podnoszenia nóg	1	27	Śruba sześciokątna M10*20	5
9	Moduł pedałów	1	28	Śruba sześciokątna M6*20	2
10	Siedzisko	1	29	Śruba sześciokątna M8*65	2
11	Oparcie	1	30	Podkładka płaska Φ10	48
12	Rolka	5	31	Nakrętka M10	21
13	Stopka podstawy	1	32	Podkładka płaska Φ8	4
14	Plastikowa tuleja	4	33	Regulowany wspornik oparcia	1
15	Zaślepka kwadratowa 50	1	34	Pokrętło elastyczne	1
16	Zaślepka prostokątna 25*50	7	35	Tulejka pomiędzy rury 50	2
17	Zaślepka okrągła Φ25	2	36	Zaślepka kwadratowa 38	1
18	Rączka Φ25	2	37	Śruba sześciokątna M8*40	2
19	Dystans amortyzujący	2	38	Śruba sześciokątna M10*20	1

Instrukcja montażu A

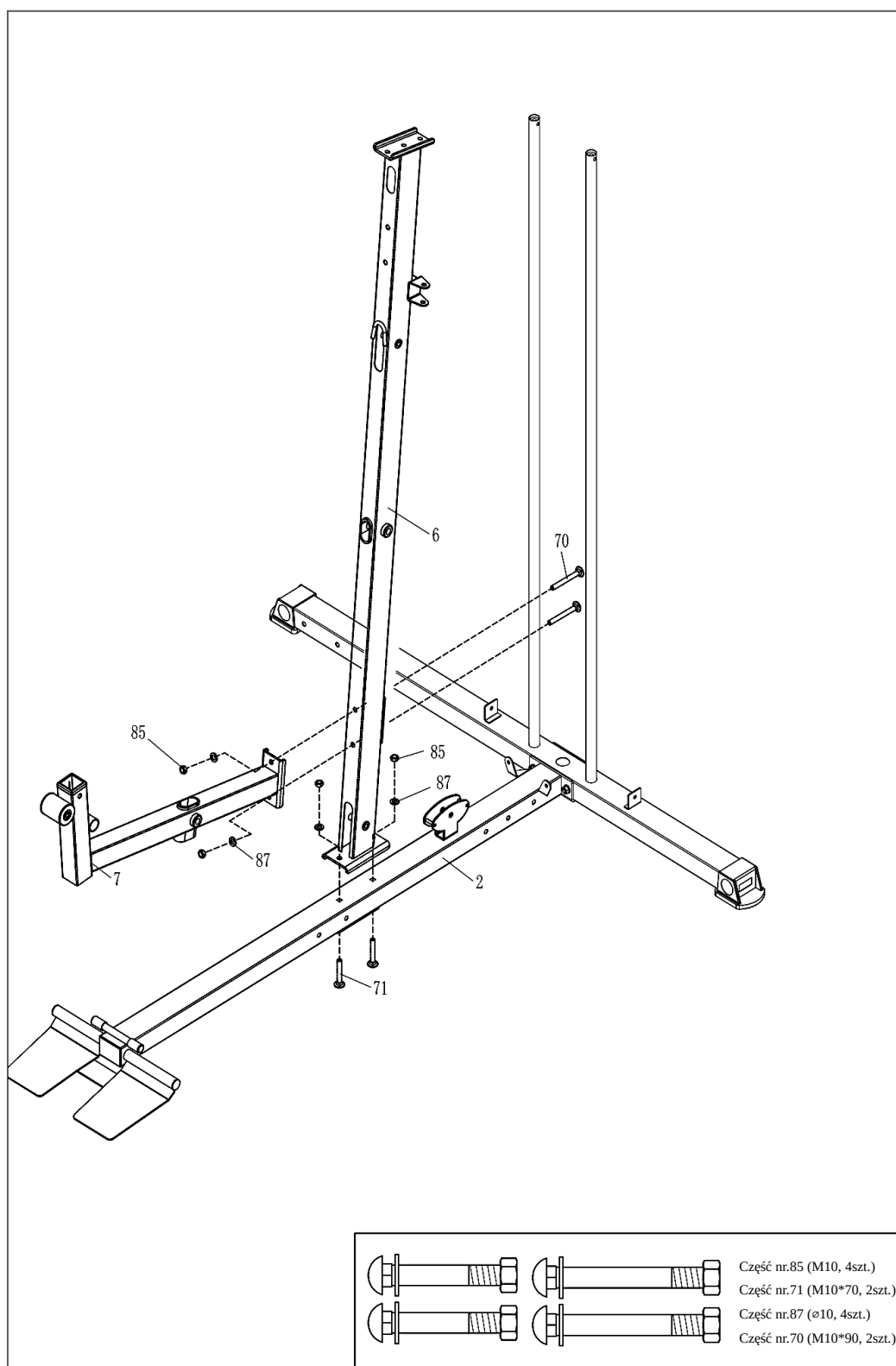
Krok 1, podstawa ramy

1. Z prętów prowadzących stos (5) wykręć śruby sześciokątne M10×20 (77), następnie włóż pręty prowadzące stos do odpowiednich otworów w podstawie dolnej (1). Od spodu użyj śrub sześciokątnych M10×20 (77) oraz płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) i mocno skręć.
2. Umieść podstawę dolną tylną (1) oraz łącznik podstawy dolnej (2) zgodnie z rysunkiem. Połącz oba elementy za pomocą śrub grzybkowych M10×90 (70), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) oraz nakrętek M10 (85).
3. Umieść uchwyt stóp (4) na końcu łącznika podstawy dolnej (2), a następnie przełóż przez niego pręt blokujący (8). Zakończ, wbijając zaślepki okrągłe 25 (56) na oba końce pręta.



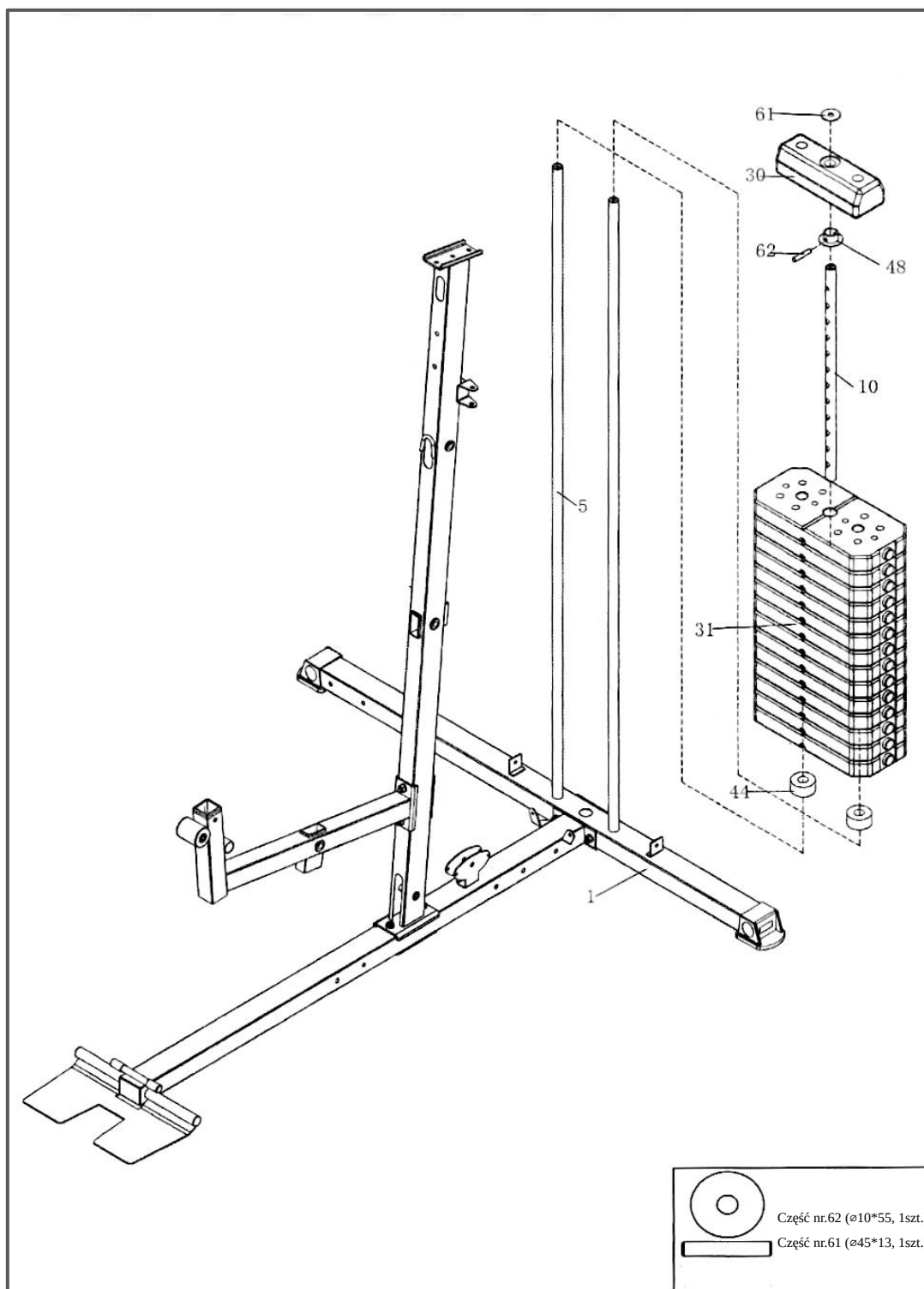
Krok 2, środkowa część ramy

1. Umieść przednią pochyloną rurę (6) pionowo na łączniku podstawy dolnej (2), zgodnie z rysunkiem. Zamocuj za pomocą śrub grzybkowych M10×70 (71), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) oraz nakrętek M10 (85) skręć mocno.
2. Następnie przykręć mocowanie osłony stosu (7) do łącznika podstawy dolnej (2) oraz do rury (6). Użyj do tego śrub grzybkowych M10×90 (70), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) oraz nakrętek M10 (85).



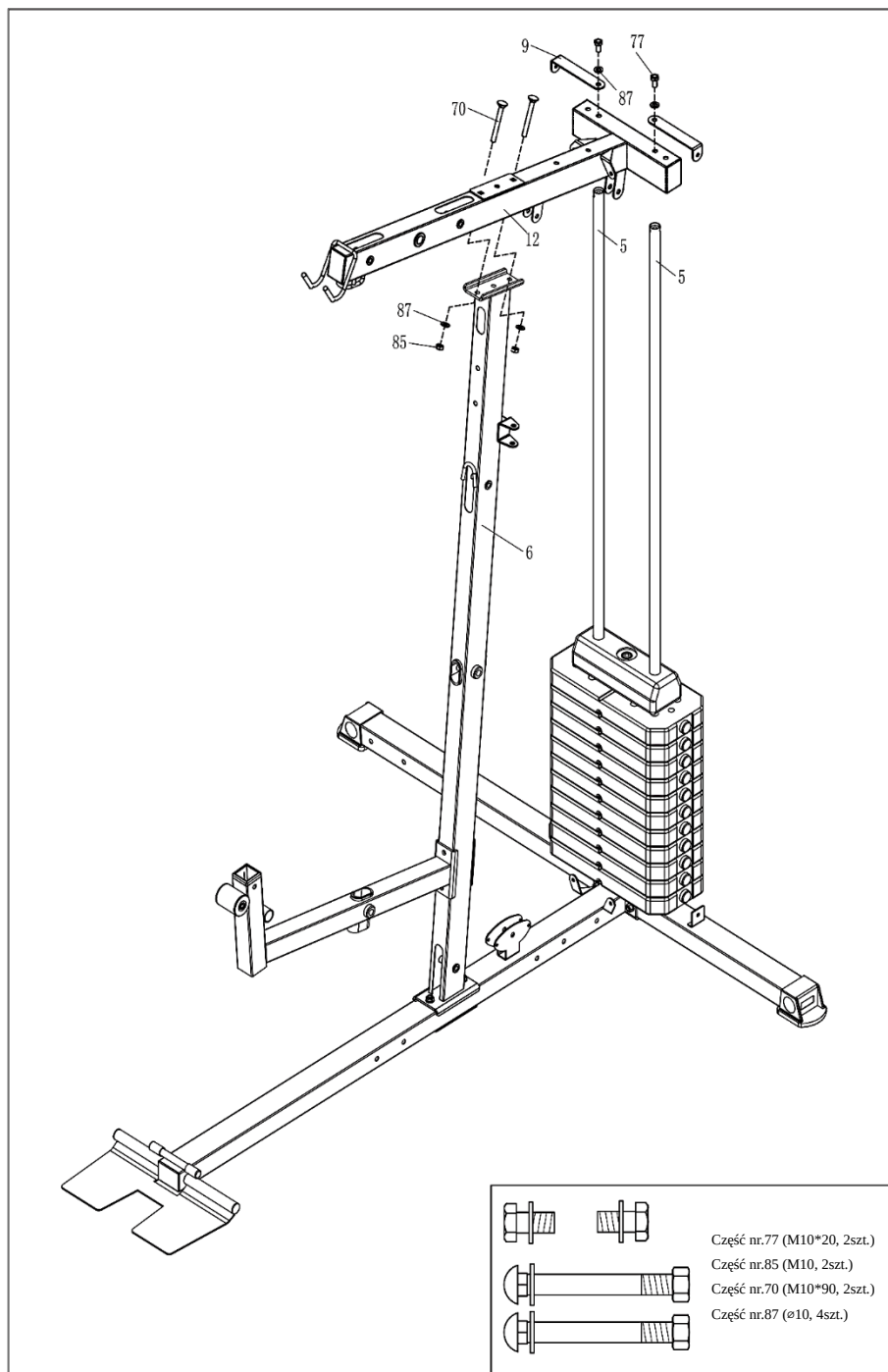
Krok 3, obciążenie stosu

1. Na wcześniej zamontowane pręty prowadzące stos (5) wsuń podkładki amortyzujące (44), a następnie nałóż wszystkie obciążenia stosu (31), przesuwając je równomiernie wzdłuż prowadnic.
2. Do nałożonych obciążeń stosu (31) wsuń pręt regulacyjny obciążenia stosu (10), umieść tuleję głowicy przeciwwagi (48) na pręcie regulacyjny obciążenia stosu (10) i przełóż przez nią trzpień regulacji stosu (62).
3. Wsuń górny obciążnik stosu (30) na pręty prowadzące stos (5) i połóż na nim podkładkę płaską pręta regulacyjnego (61).



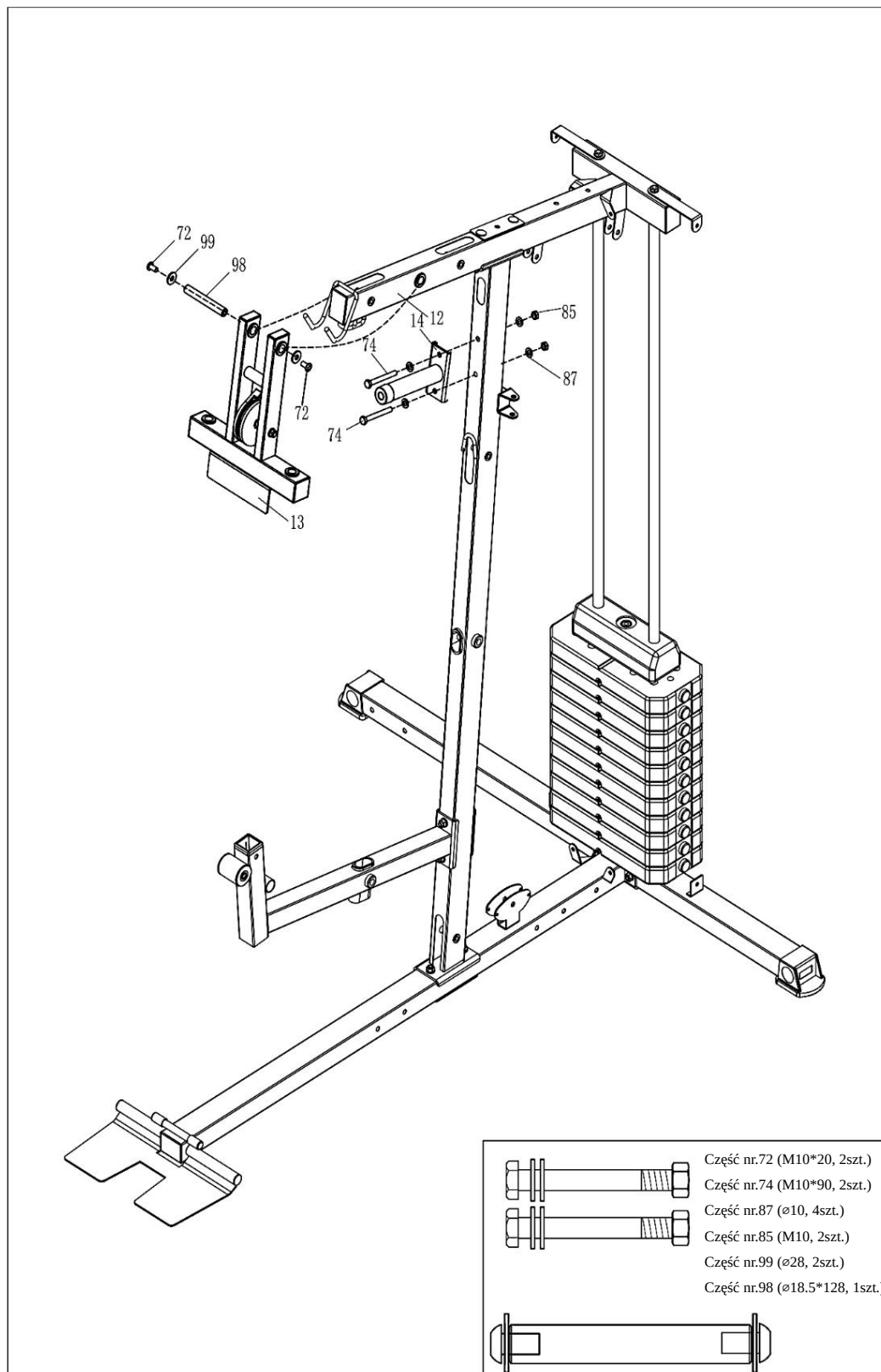
Krok 4, rama górna

1. Z prętów prowadzących stos (5) wykręć śruby sześciokątne M10×20 (77) wraz z podkładkami płaskimi $\Phi 10$ (87). Rurę poziomą podstawy górnej (12) umieść na przedniej pochylonej rurze (6) oraz na prętach prowadzących stos (5).
2. Rurę poziomą podstawy górnej (12) przykręć do przedniej pochylonej rury (6) za pomocą śruby grzybkowej M10*90 (70) podkładek płaskich $\Phi 10$ (87) oraz nakrętek M10 (85).
3. Połącz mocowania osłony stosu (9) z rurą poziomą podstawy górnej (12) oraz pręty prowadzące stos (5) za pomocą wcześniej wykręconych śrub sześciokątnych M10×20 (77) i podkładek płaskich $\Phi 10$ (87).



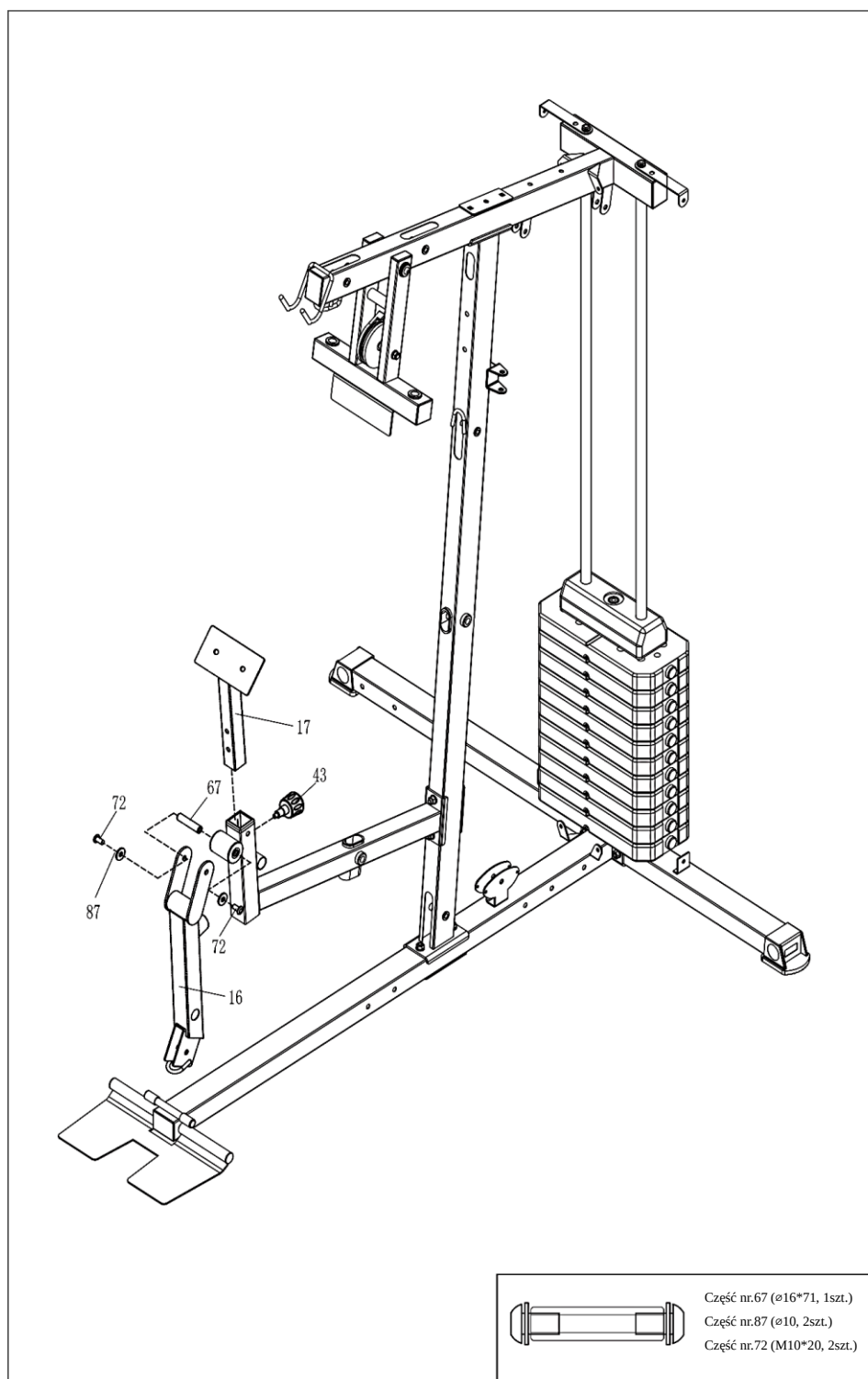
Krok 5, moduły górne

1. Zamontuj rurę ograniczającą (14) na przedniej pochylonej rurze (6) używając dwóch śrub sześciokątnych M10×90 (74) podkładek Φ10 (87) i nakrętek M10 (85).
2. Do środkowego otworu rury poziomej podstawy górnej (12) zamocuj wspornik przedni (13), korzystając z dwóch śrub sześciokątnych M10×20 (72), podkładek cienkich Φ28 (99) oraz wałka wspornika (98).



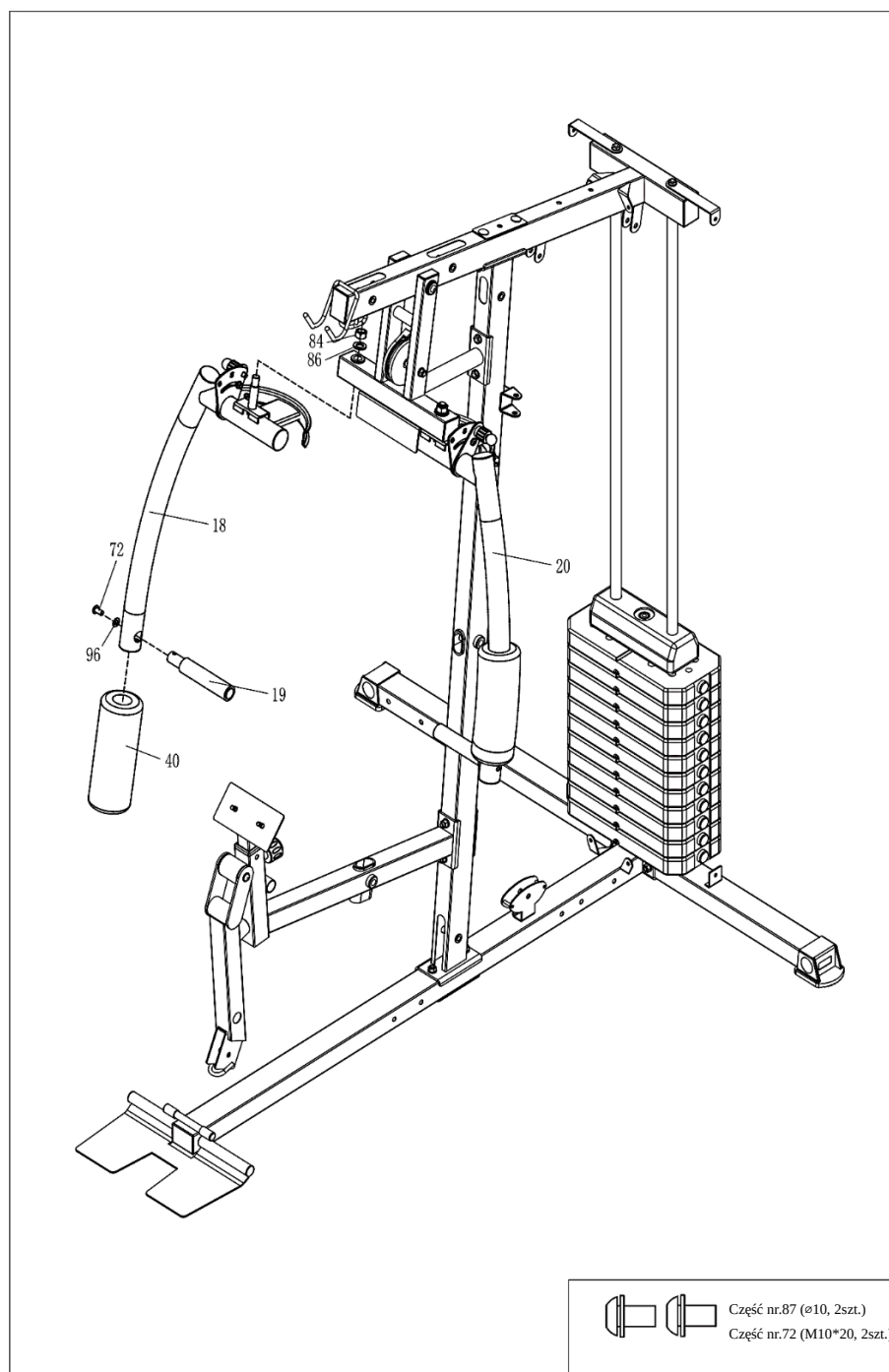
Krok 6, moduły dolne

1. Wsuń mocowanie modlitewnika (17) w tuleję pionową znajdującą się z przodu głównej ramy. Ustaw odpowiednią wysokość i zablokuj mocowanie, dokręcając pokrętkę z kołkiem sprężynowym (43).
2. Umieść moduł do podnoszenia nóg (16) w dolnej części zamontowanego mocowania modlitewnika. Wprowadź przez otwory przelotowe wałek obrotowy (67), aby połączyć moduł z mocowaniem. Zabezpiecz połączenie z obu stron przy użyciu dwóch podkładek płaskich $\Phi 10$ (87) i dwóch śrub sześciokątnych M10*20 (72).



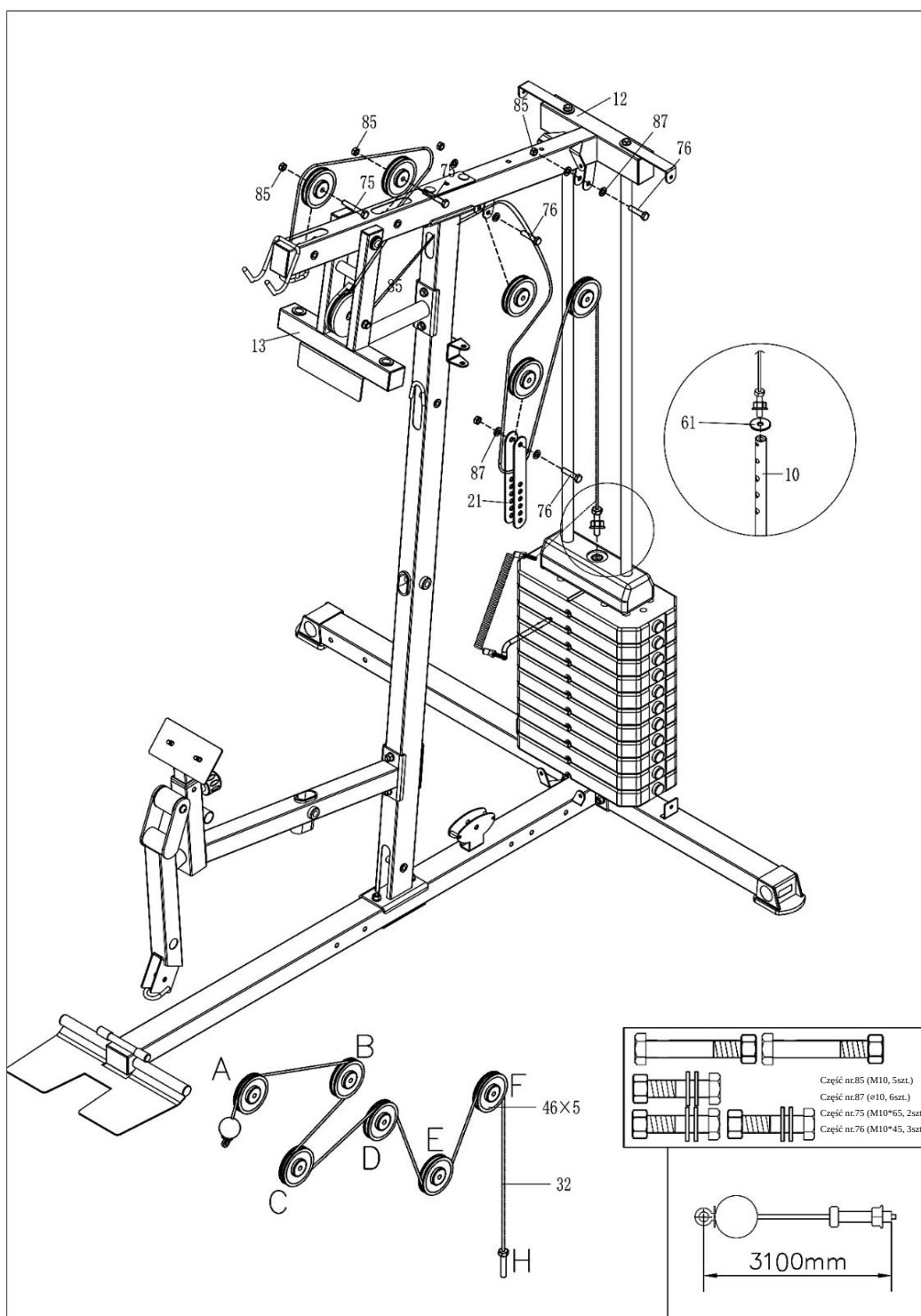
Krok 7, wahacze motylków

1. Z prawego wahacza (18) odkręć nakrętkę M16 (84) razem z podkładką płaską $\Phi 16$ (86), zamontuj wahacz do prawego otworu w wsporniku przednim (13) przy pomocy podkładki płaskiej $\Phi 16$ (86) oraz nakrętki M16 (84).
2. Wsuń gąbkę wahacza (40) na prawy wahacz (18), następnie z przedniej rączki do pchania wahaczy (19) wykręć śrubę sześciokątną M10*20 (72) razem z podkładką zakrzywioną, a następnie z ich wykorzystaniem przykręć przednią rączkę do pchania wahaczy (19) do prawego wahacza (18).
3. Analogicznie powtórz kroki dla wahacza lewego (20).



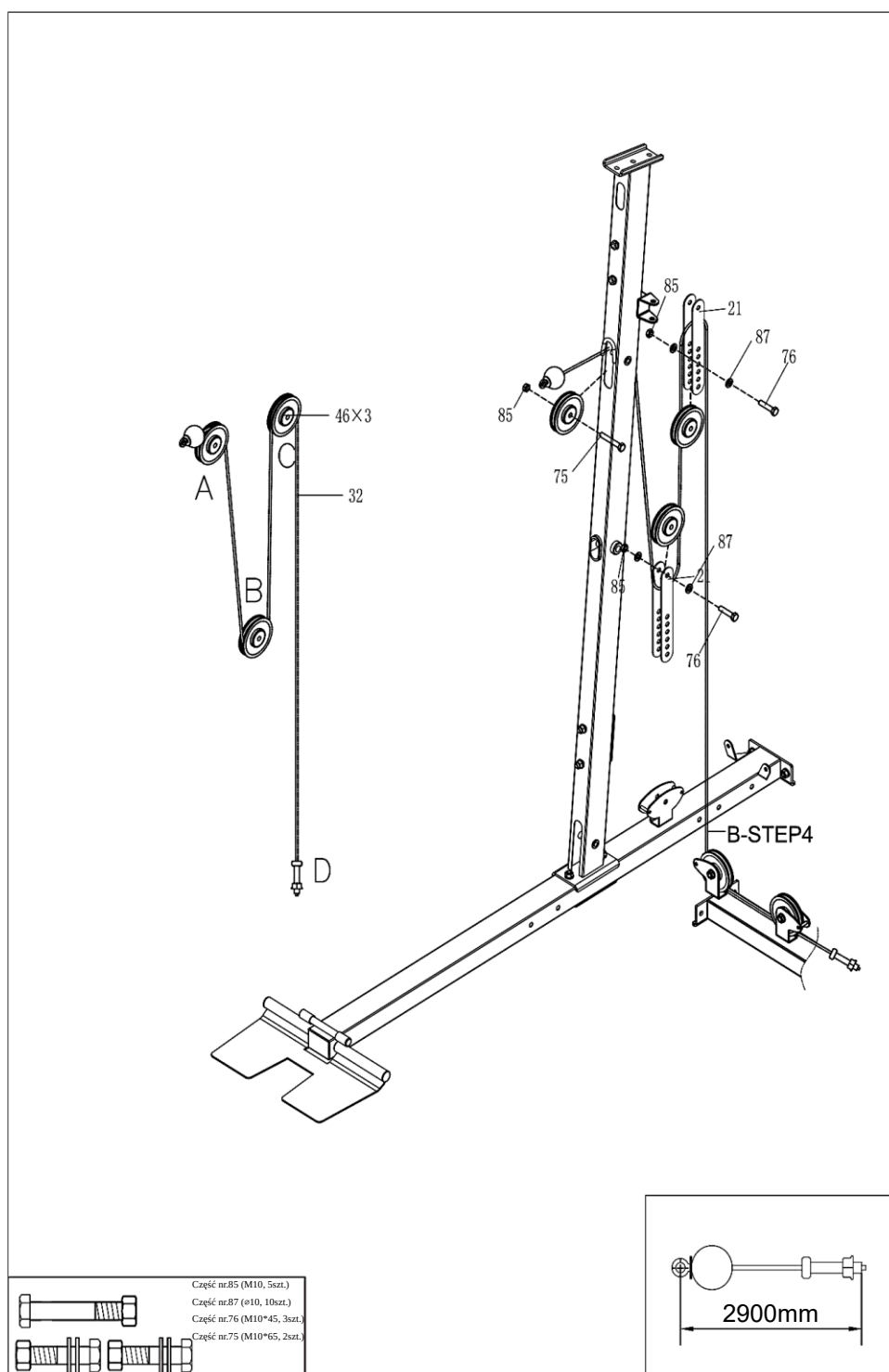
Krok 8, linka wyciągu górnego

1. Rozpocznij przeprowadzanie linki stalowej (32) zgodnie z kolejnością A → B → C → D → E → F pokazaną na schemacie. UWAGA! linkę należy przeplatać na zmianę z montowaniem rolek (46)
2. Rolki A i B należy zamontować przy pomocy śrub sześciokątnych M10*65 (75) oraz nakrętek M10 (85)
3. Rolka C jest już zainstalowana w wsporniku przednim (13)
4. Rolki D i F należy zamontować przy pomocy śrub sześciokątnych M10*45 (76) oraz nakrętek M10 (85)
5. Rolkę E należy skrócić z dwoma łącznikami rolek (21), również przy pomocy śruby M10*45 (76), nakrętki M10 (85) i podkładek płaskich $\Phi 10$ (87). Na tym etapie rolka ta będzie wisiała luzem na linie.
6. Wkręć końcówkę linki do pręta regulacyjnego obciążenia stosu (10), zgodnie z powiększeniem pokazanym na rysunku.



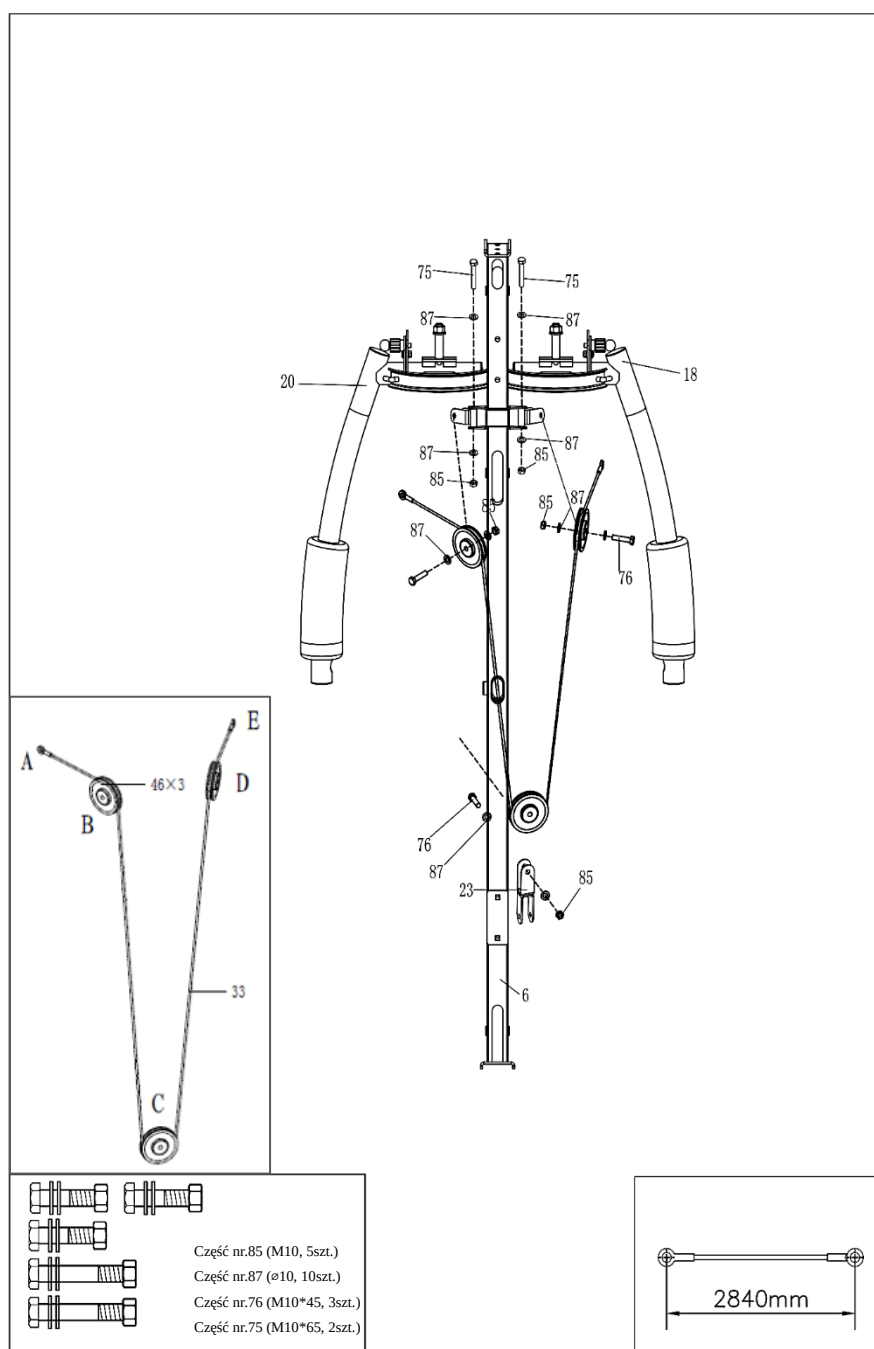
Krok 9, linka wyciągu środkowego

1. Rozpocznij przeprowadzanie linki stalowej (32) zgodnie z kolejnością A → B → C pokazaną na schemacie. UWAGA! linkę należy przeplatać na zmianę z montowaniem rolek (46)
2. Rolkę A należy zamontować przy pomocy śrub sześciokątnych M10*65 (75) oraz nakrętek M10 (85)
3. Rolkę B należy skręcić z dwoma łącznikami rolek (21), również przy pomocy śruby M10*45 (76), nakrętki M10 (85) i podkładek płaskich $\Phi 10$ (87). Na tym etapie rolka ta będzie wisiała luzem na linie.
4. Rolkę C należy zamontować do łączników rolek (21) skręconych w kroku 8 podpunkt 5
5. Pozostała część linki stalowej zostanie poprowadzona w instrukcji montażu B



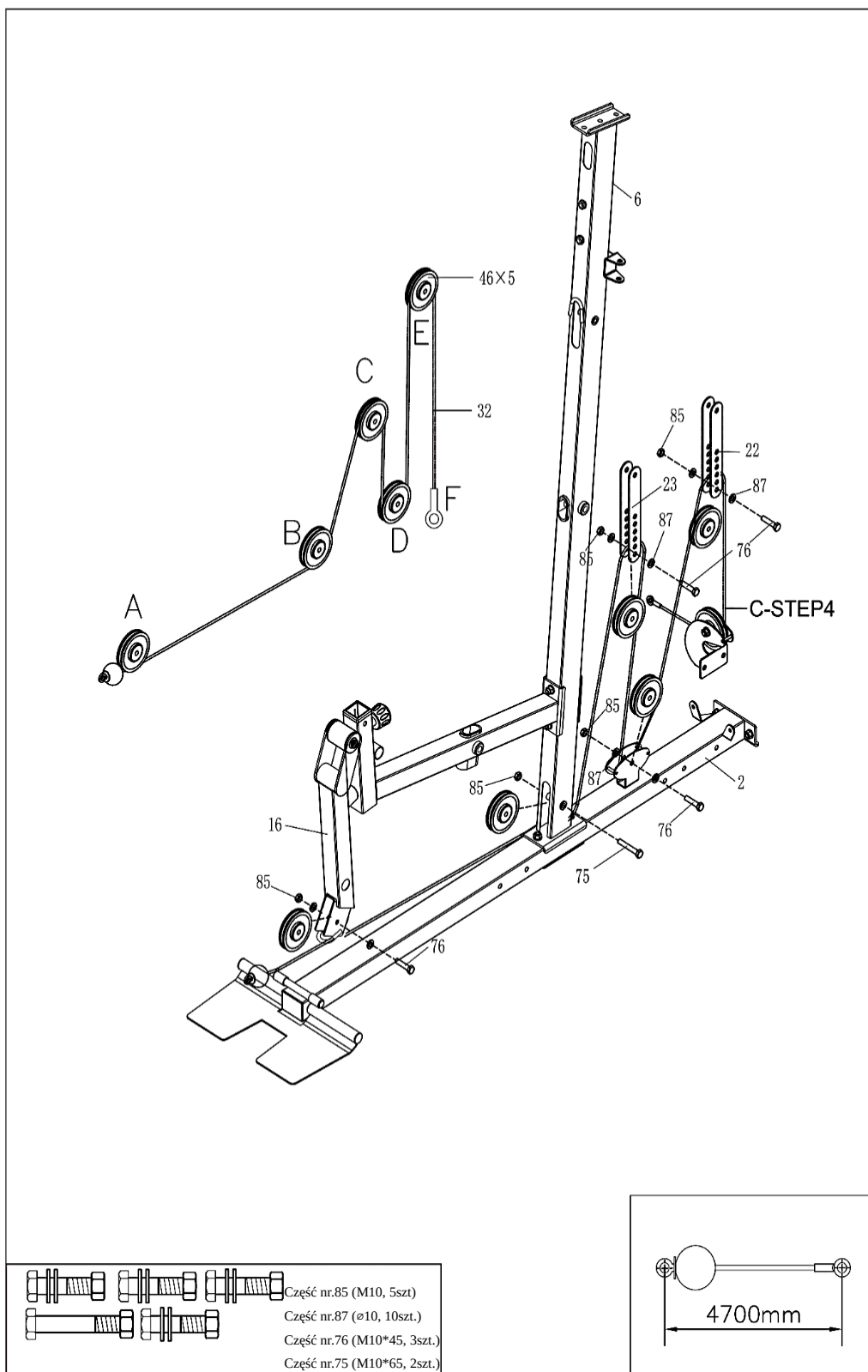
Krok 10, linka wahaczy

1. Przykręć uchwyty w kształcie U (28) po lewej i prawej stronie przednia pochylonej rury (6) za pomocą śrub sześciokątnych M10*65 (75), nakrętek M10 (85) oraz podkładek płaskich $\Phi 10$ (87).
2. Rozpocznij przeprowadzanie linki stalowej (32) zgodnie z kolejnością A → B → C → D → E pokazaną na schemacie. UWAGA! linkę należy przeplatać na zmianę z montowaniem rolek (46).
3. Końce linki A i E należy zaczepić o ramienia wahaczy.
4. Rolki B oraz D należy przykręcić do uchwyty w kształcie U (28) za pomocą przy pomocy śruby M10*45 (76), nakrętki M10 (85) i podkładek płaskich $\Phi 10$ (87).
5. Rolkę C należy skręcić z Obrotowym łącznikiem w kształcie U (23) za pomocą przy pomocy śruby M10*45 (76), nakrętki M10 (85) i podkładek płaskich $\Phi 10$ (87), obecnie rolka ta ma pozostać wisząca na linie.



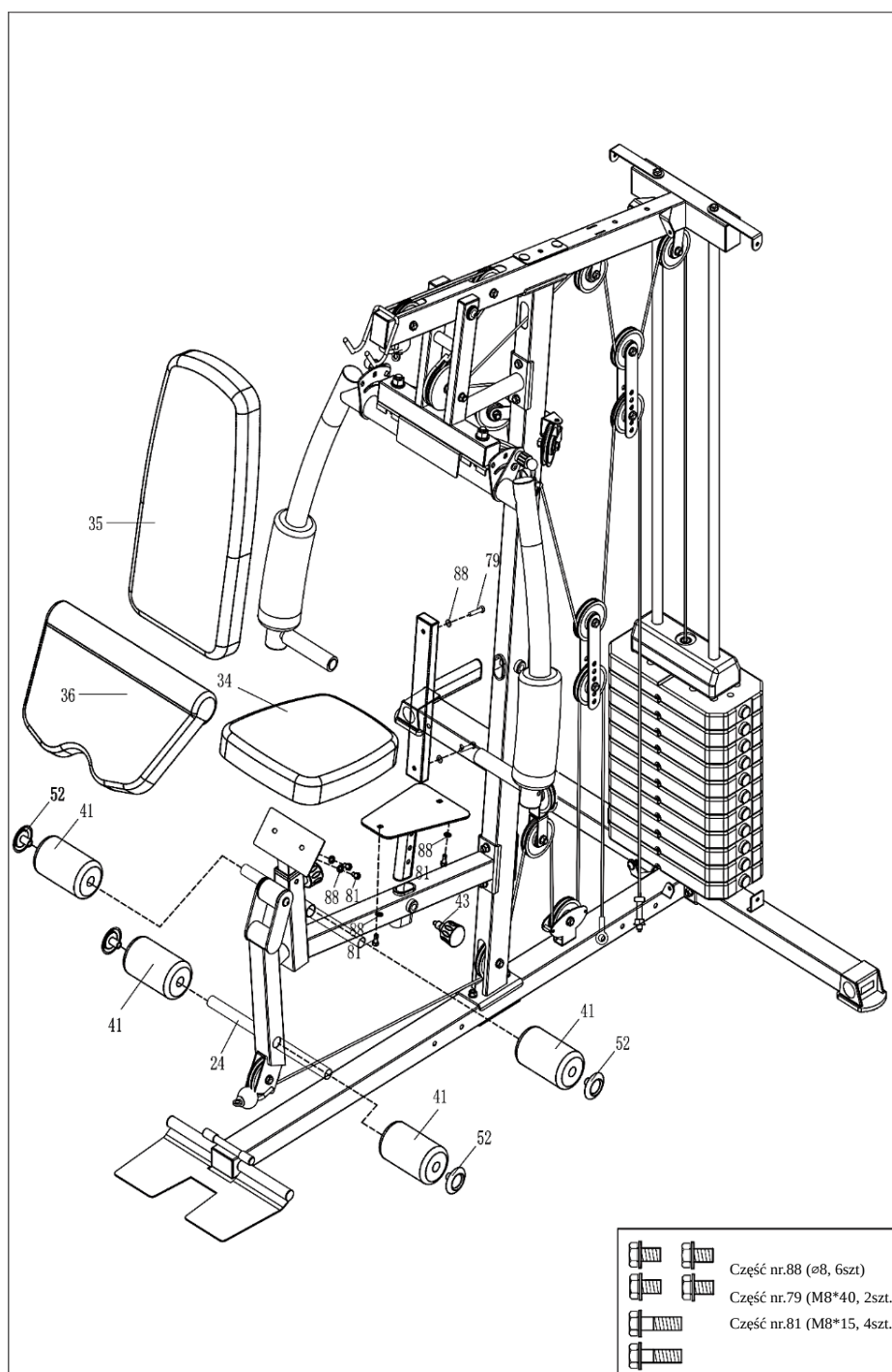
Krok 11, linka wyciągu dolnego

1. Rozpocznij przeprowadzanie linki stalowej (32) zgodnie z kolejnością A → B → C → D → E → F pokazaną na schemacie. UWAGA! linkę należy przeplatać na zmianę z montowaniem rolek (46)
2. Rolki A B oraz C należy przykręcić do uchwytów w kształcie U (28) za pomocą śrub M10*45 (76), nakrętki M10 (85) i podkładek płaskich Φ10 (87).
3. Rolkę C i E należy przykręcić do łączników rolek (21) przygotowanych w kroku 9 za pomocą śrub M10*45 (76), nakrętki M10 (85) i podkładek płaskich Φ10 (87).
4. Pozostałość linki F zostanie poprowadzona w kroku 4 instrukcji montażu C



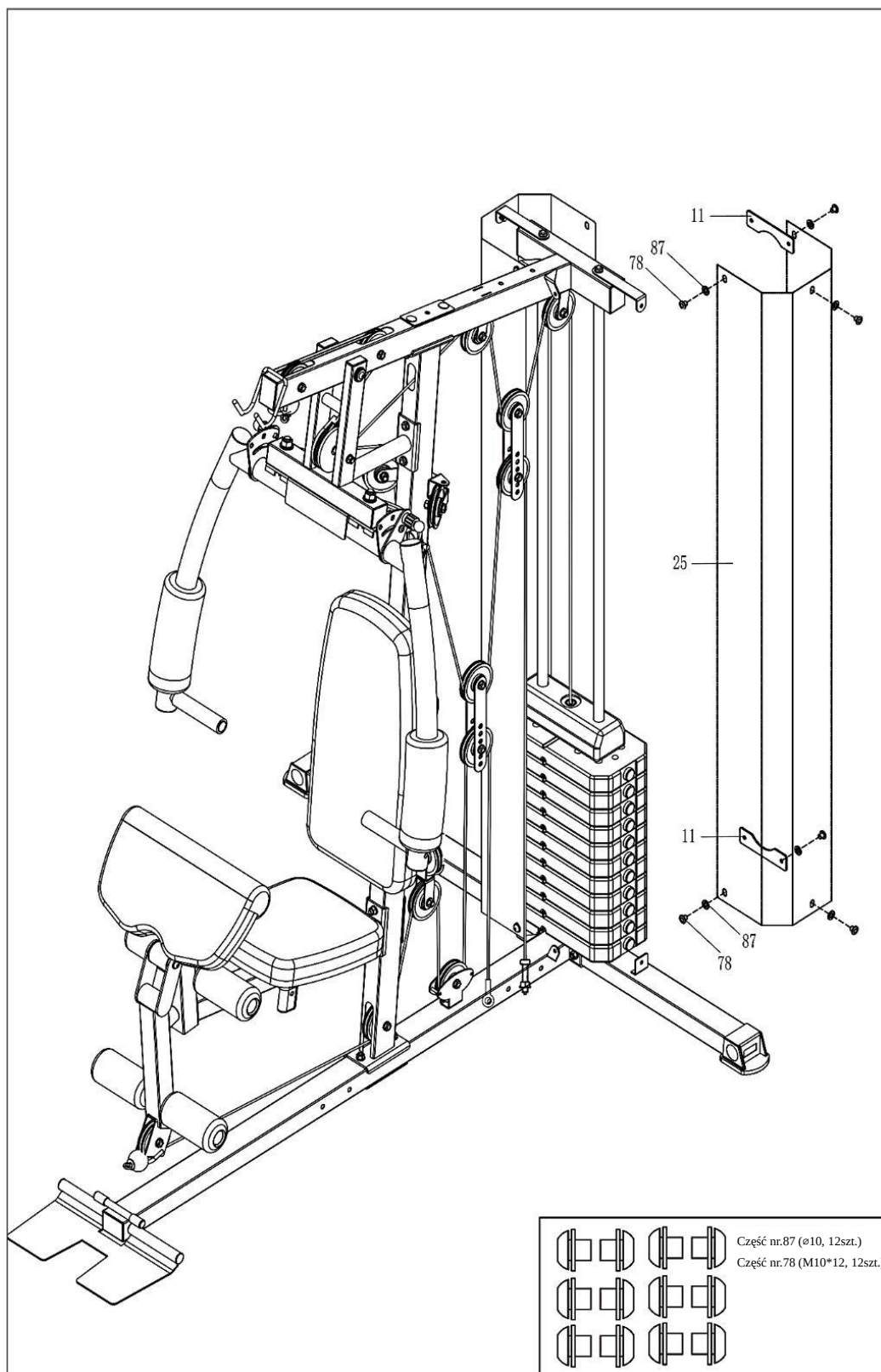
Krok 12, ławka, modlitewnik i gąbki ochronne

1. Zamontuj oparcie (35) do rury mocującej oparcie (93) używając dwóch śrub M8*40 (79) i podkładek płaskich $\Phi 8$ (88).
2. Przymocuj siedzisko (34) do prowadnicy rury siedziska (22) za pomocą czterech śrub M8*15 (81) i podkładek płaskich $\Phi 8$ (88).
3. Przymocuj modlitewnik (36) do mocowania modlitewnika (17), jak pokazano na rysunku.
4. Na pręcie uchwytu nóg (24) zamontuj cztery gąbki modułu podnoszenia nóg (41) i zabezpiecz je zaślepkami okrągłymi 25 (52).
5. Wkręć pokręta z kołkiem sprężynowym (43) .



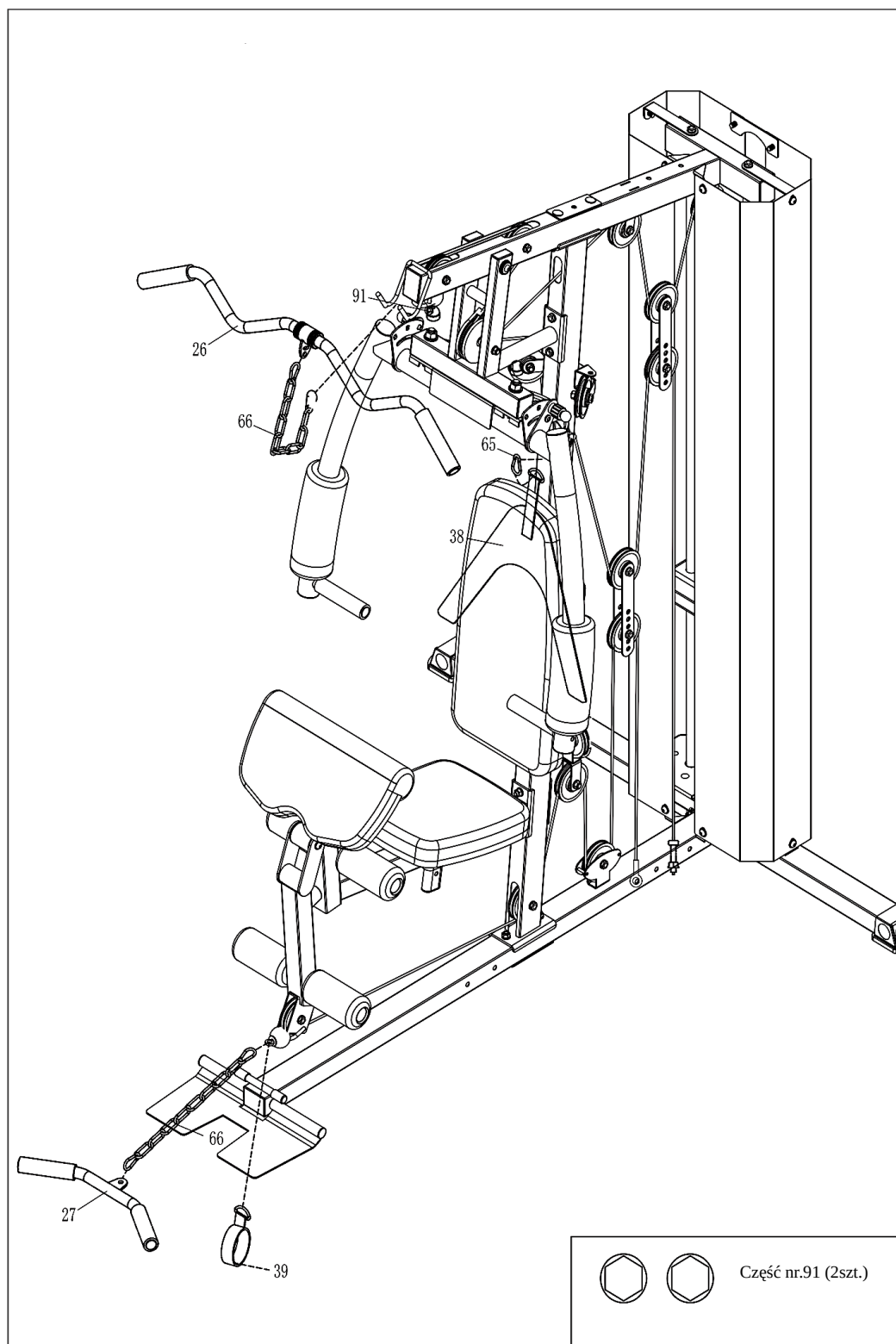
Krok 13, osłony stosu

1. Załóż osłonę stosu (25) zasłaniając cały stos obciążeniowy i przykręć ją do mocowań osłony stosu (9) na górze oraz do podstawy dolnej (1).
2. Przymocuj górny i dolny łącznik osłony stosu (11) do osłony (25) za pomocą śrub sześciokątnych M10*12 (78) i dwunastu podkładek płaskich $\Phi 10$ (87).
3. Upewnij się, że osłona jest stabilnie przymocowana i nie koliduje z ruchem linek oraz obciążników.



Krok 14, wyciąg górny środkowy i dolny

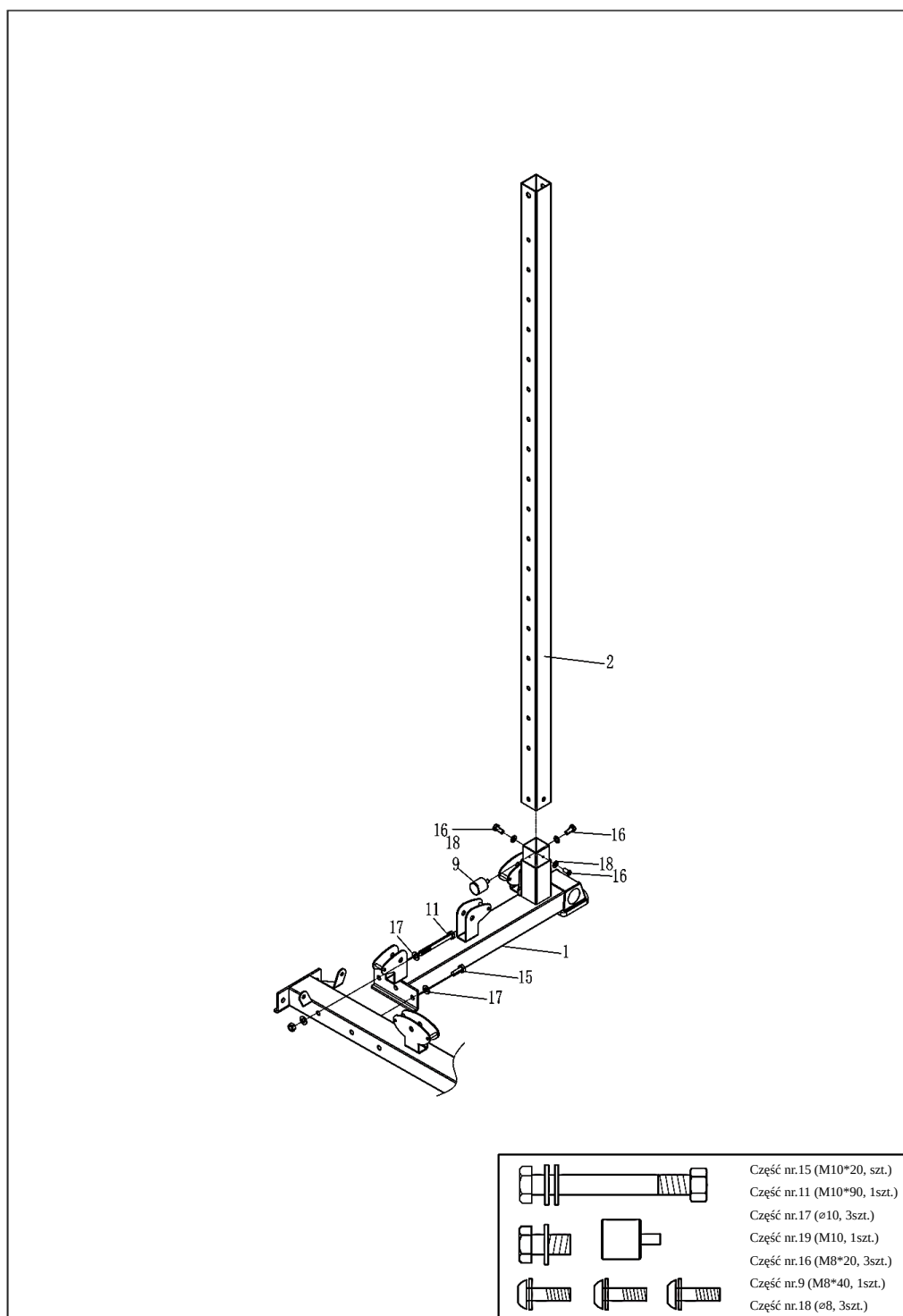
1. Do końcówki linki stalowej na górze przymocuj klamrę taśmy (65).
2. Do klamry (65) przypnij ręczki z taśmą (38) do wyciągu środkowego.
3. Następnie przypnij łańcuch wyciągu (66) wyciągu górnego. Na końcu łańcucha zamontuj drążek wyciągu górnego (26).
4. Drążek wyciągu dolnego (27) lub opaskę wyciągu dolnego (39) połącz z łańcuchem (66) i linką wyciągu dolnego.



Instrukcja montażu B

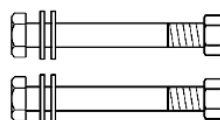
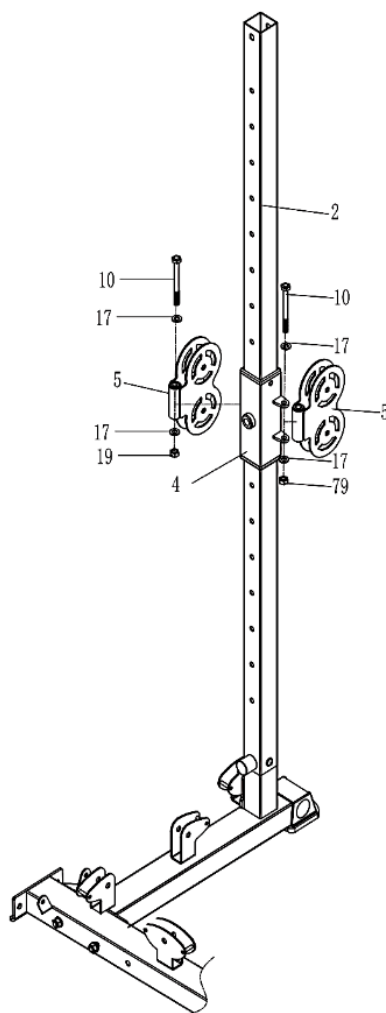
Krok 1, podstawa

1. Umieścić rurę nośną pionową górną (2) w gnieździe na końcu rury nośnej poziomej dolnej (1), tak jak pokazano na poniższym rysunku, i skręcić przy pomocy śrub sześciokątnych M8*15, natomiast z tyłu wkręcić nakrętkę amortyzującą (9).
2. Przykręcić uchwyt rolki do łącznika podstawy dolnej za pomocą śruby sześciokątnej M8*20 (15) z lewej strony oraz po prawej stronie za pomocą śruby sześciokątnej M10*90 (11) z podkładką płaską $\Phi 10$ (17) i nakrętki M10 (19).



Krok 2, prowadnice

1. Wsuń prowadnicę przesuwą (4) na rurę nośną pionową górną (2), tak jak pokazano na rysunku poniżej.
2. Przymocuj do prowadnicy przesuwnej (4) mocowania rolek (5) i przykręć całość do rury za pomocą śrub sześciokątnych M10*100 (10), podkładek płaskich $\Phi 10$ (17) oraz nakrętek M10 (19).



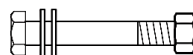
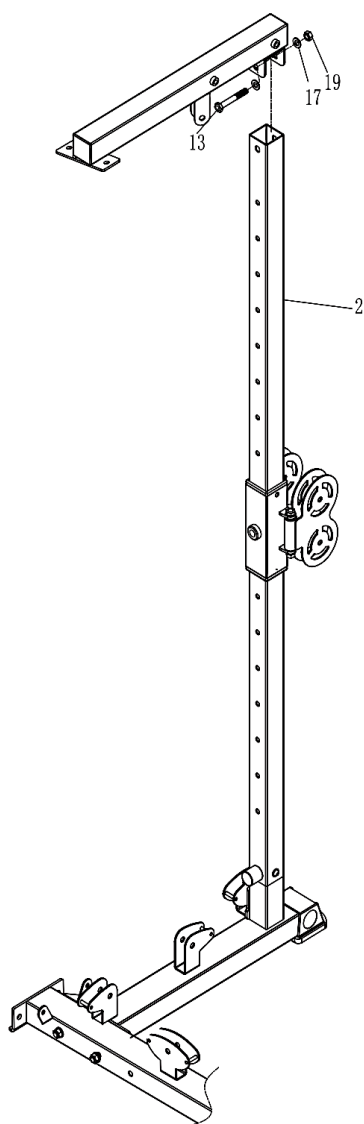
Część nr.10 (M10*100, 2szt.)

Część nr.17 ($\phi 10$, 4szt.)

Część nr.19 (M10, 2szt.)

Krok 3, rama górna

1. Umieść górną rurę nośną poziomą (13) na szczycie rury nośnej pionowej górnej (2), tak jak pokazano na rysunku poniżej.
2. Wyrównaj otwory i skręć całość za pomocą śruby sześciokątnej M10*75 (10), podkładek płaskich $\Phi 10$ (17) oraz nakrętki M10 (19).



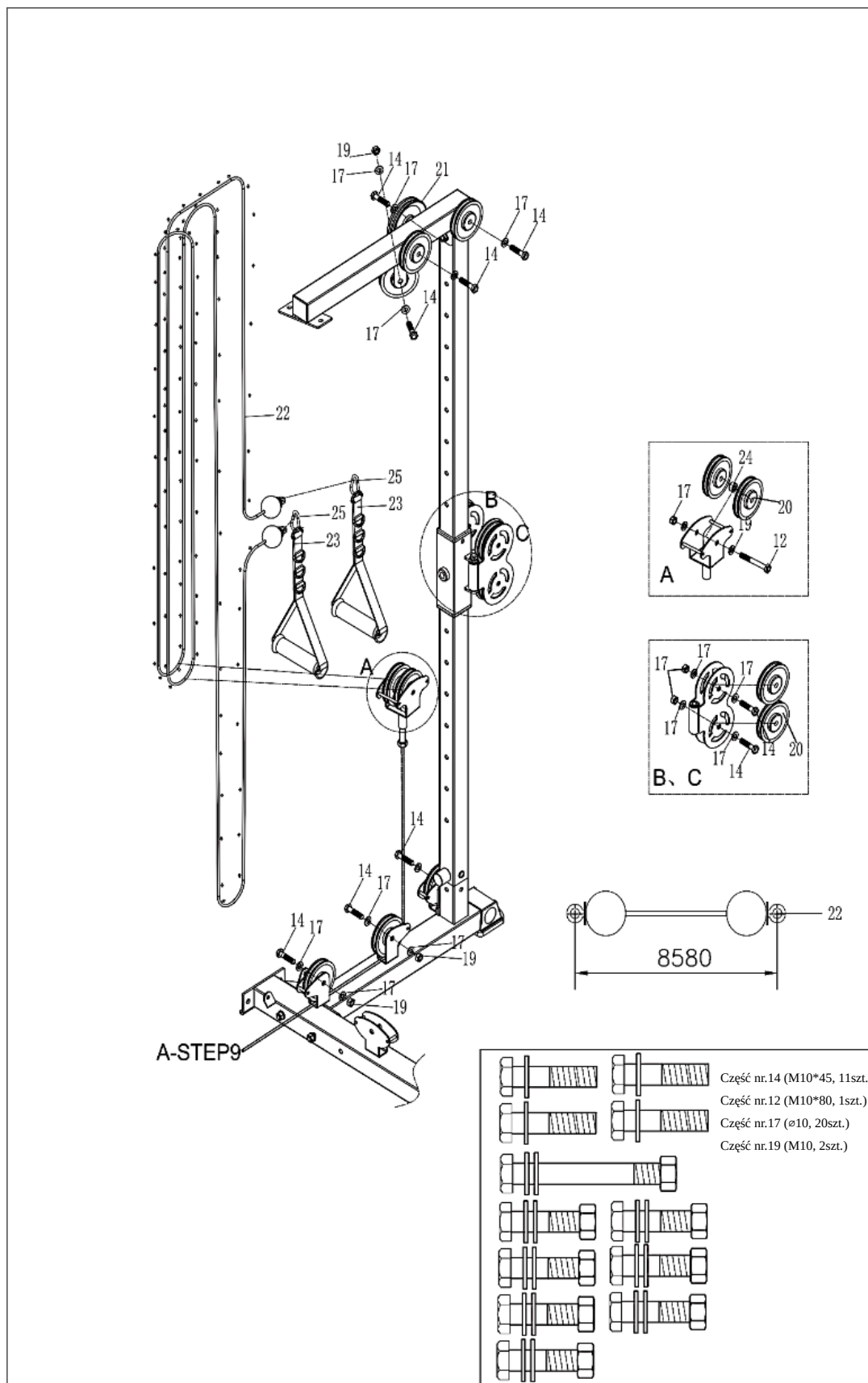
Część nr.10 (M10*75, 1szt.)

Część nr.17 ($\Phi 10$, 2szt.)

Część nr.19 (M10, 2szt.)

Krok 4, linka

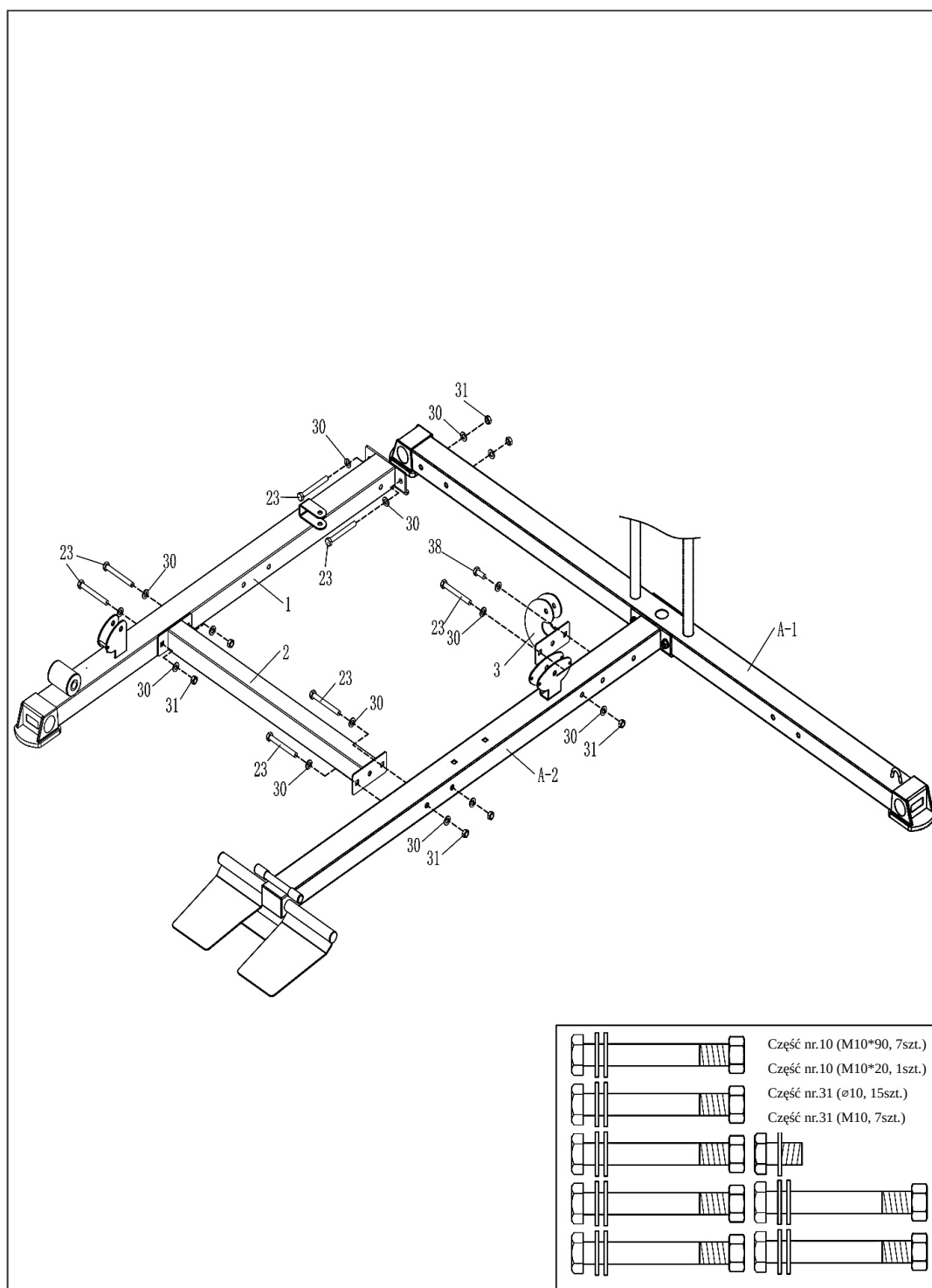
1. Rozpocznij przeprowadzanie linki stalowej (32) zgodnie z schematem. UWAGA! linkę należy przeplatać na zmianę z montowaniem rolek (46).
2. Rolkę dużą (21) należy zamontować z tyłu rury nośnej poziomej (13).
3. Pozostałość linki z kroku 9 instrukcji A, poprowadź zgodnie z schematem.



Instrukcja montażu C

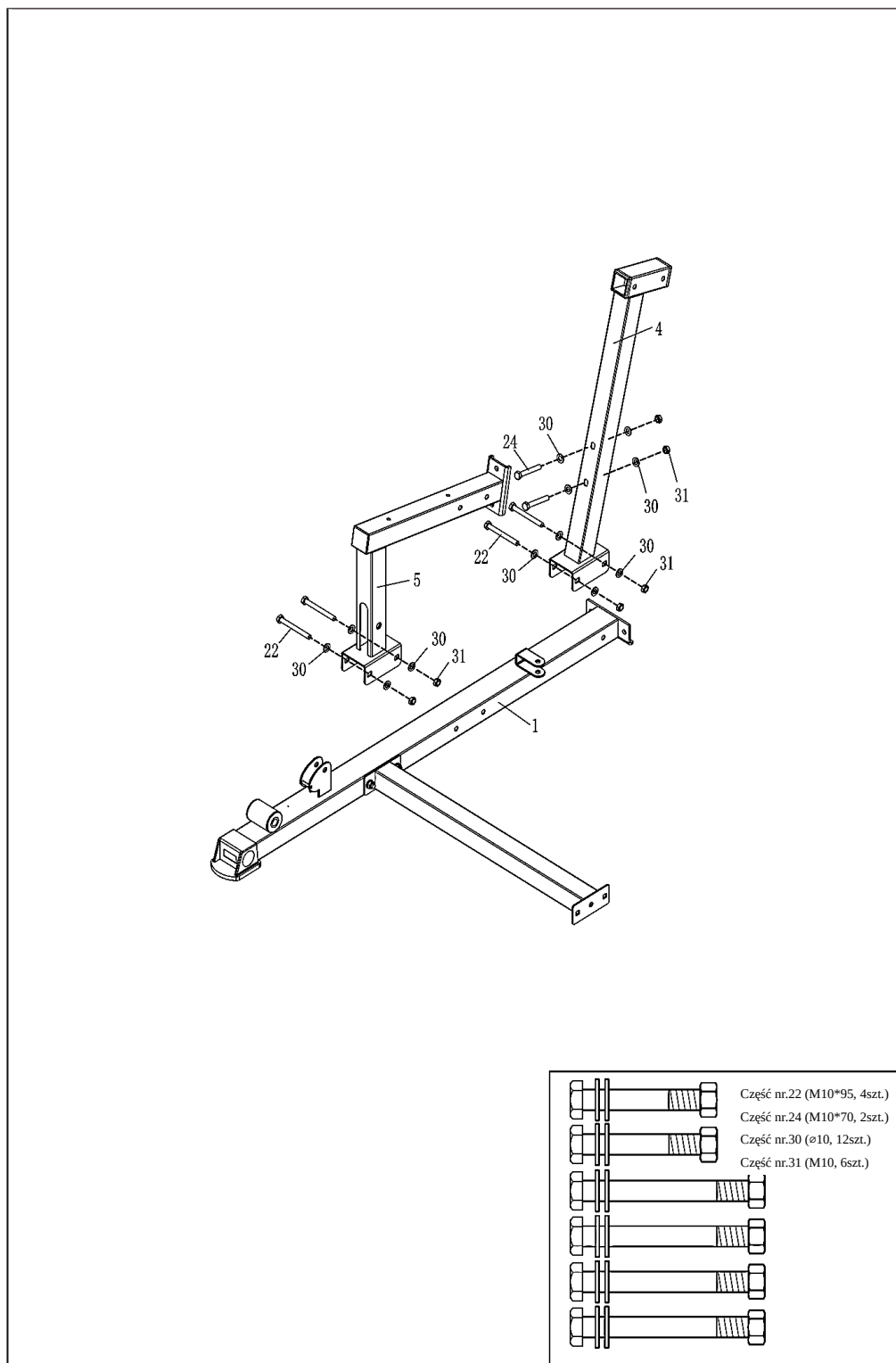
Krok 1, podstawa ramy

1. Przysuń rurę podstawy dolnej (1) do rury podstawy dolnej tylnej (A-1) tak jak zostało pokazane na rysunku. Skręć mocno przy pomocy śrub sześciokątnych M10*90 (23), podkładek płaskich $\Phi 10$ (30) oraz nakrętek M10 (31).
2. Skonstruj rurę podstawy dolnej (1) z rurą łączącą podstawę (2) do łącznika podstawy dolnej (A-2) tak jak zostało pokazane na rysunku. Skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*90 (23), podkładek płaskich $\Phi 10$ (30) oraz nakrętek M10 (31).
3. Przymocuj mocowanie rolki (3) do łącznika podstawy dolnej (A-2) tak jak pokazano na rysunku i skręć śrubą sześciokątną M10*20 (38), podkładką płaską $\Phi 10$ (30) oraz nakrętką M10 (31).



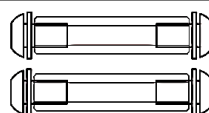
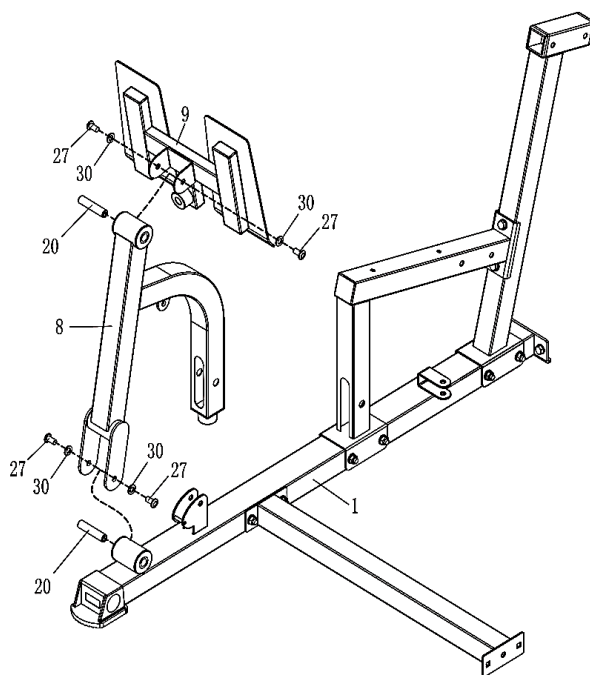
Krok 2, Środkowa część ramy

1. Przymocuj rurę oparcia (4) pionowo do rury podstawy dolnej (1) tak jak pokazano na rysunku. Użyj dwóch śrub sześciokątnych M10*95 (22), czterech podkładek płaskich $\Phi 10$ (30) oraz dwóch nakrętek M10 (31).
2. Zamocuj rurę siedziska (5) poziomo do rury podstawy dolnej (1) oraz do rury oparcia (4), jak przedstawiono na rysunku. Z przodu skręć za pomocą dwóch śrub sześciokątnych M10*95 (22), czterech podkładek płaskich $\Phi 10$ (30) oraz dwóch nakrętek M10 (31).
3. Z tyłu zamocuj rurę siedziska (5) do rury oparcia (4) przy pomocy dwóch śrub sześciokątnych M10*70 (24), czterech podkładek płaskich $\Phi 10$ (30) oraz dwóch nakrętek M10 (31).



Krok 3, pedały stacji

1. Przymocuj moduł pedałów (9) do górnej części rury od podnoszenia nóg (8) za pomocą dwóch śrub sześciokątnych M10*20 (27), dwóch podkładek płaskich $\Phi 10$ (30) oraz dwóch wałków obrotowych (20).
2. Zamocuj rurę od podnoszenia nóg (8) do rury podstawy dolnej (1) jak pokazano na rysunku – z obu stron użyj po jednej śrubie sześciokątnej M10*20 (27), jednej podkładce płaskiej $\Phi 10$ (30) i jednym wałku obrotowym (20).



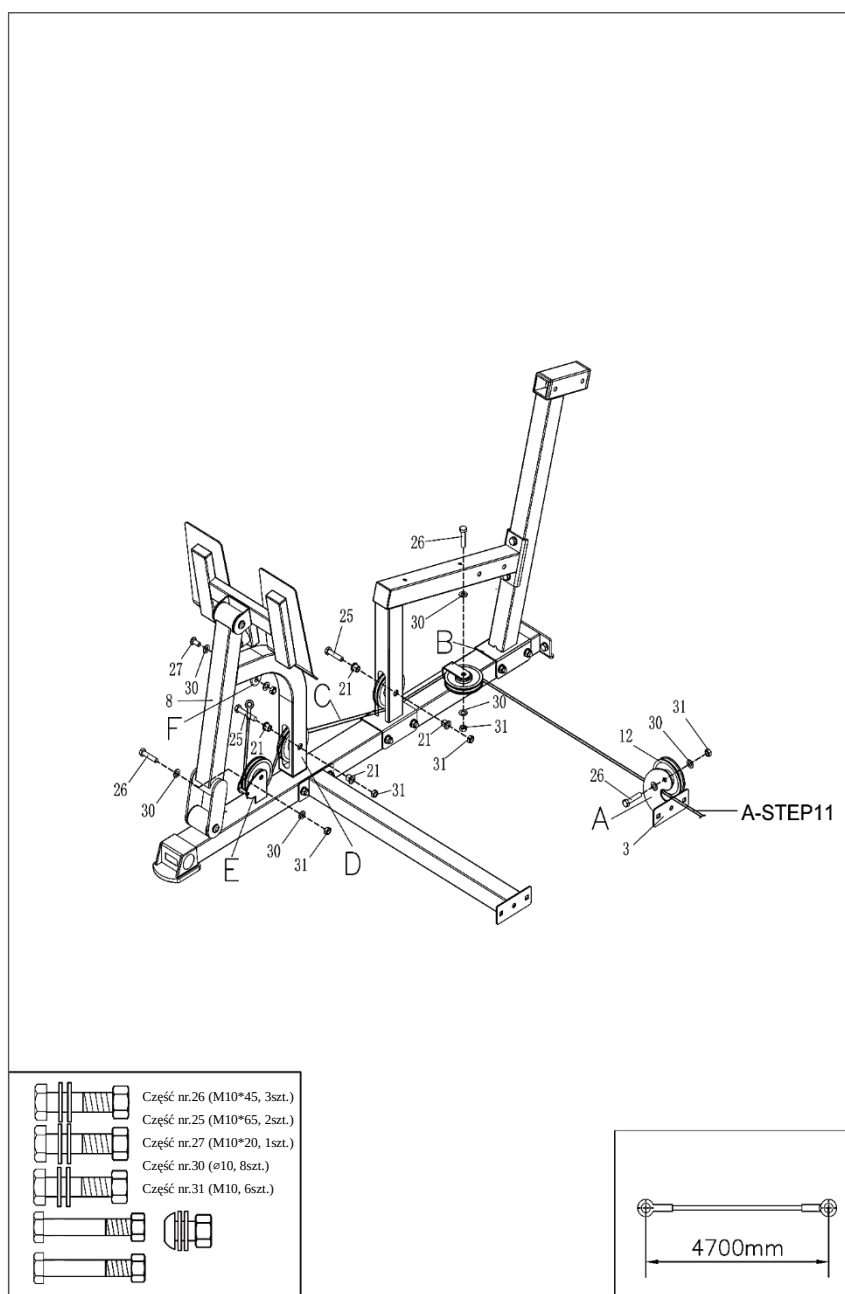
Część nr.20 ($\varnothing 16 \times 71$, 2szt.)

Część nr.30 ($\varnothing 10$, 4szt.)

Część nr.27 (M10*20, 4szt.)

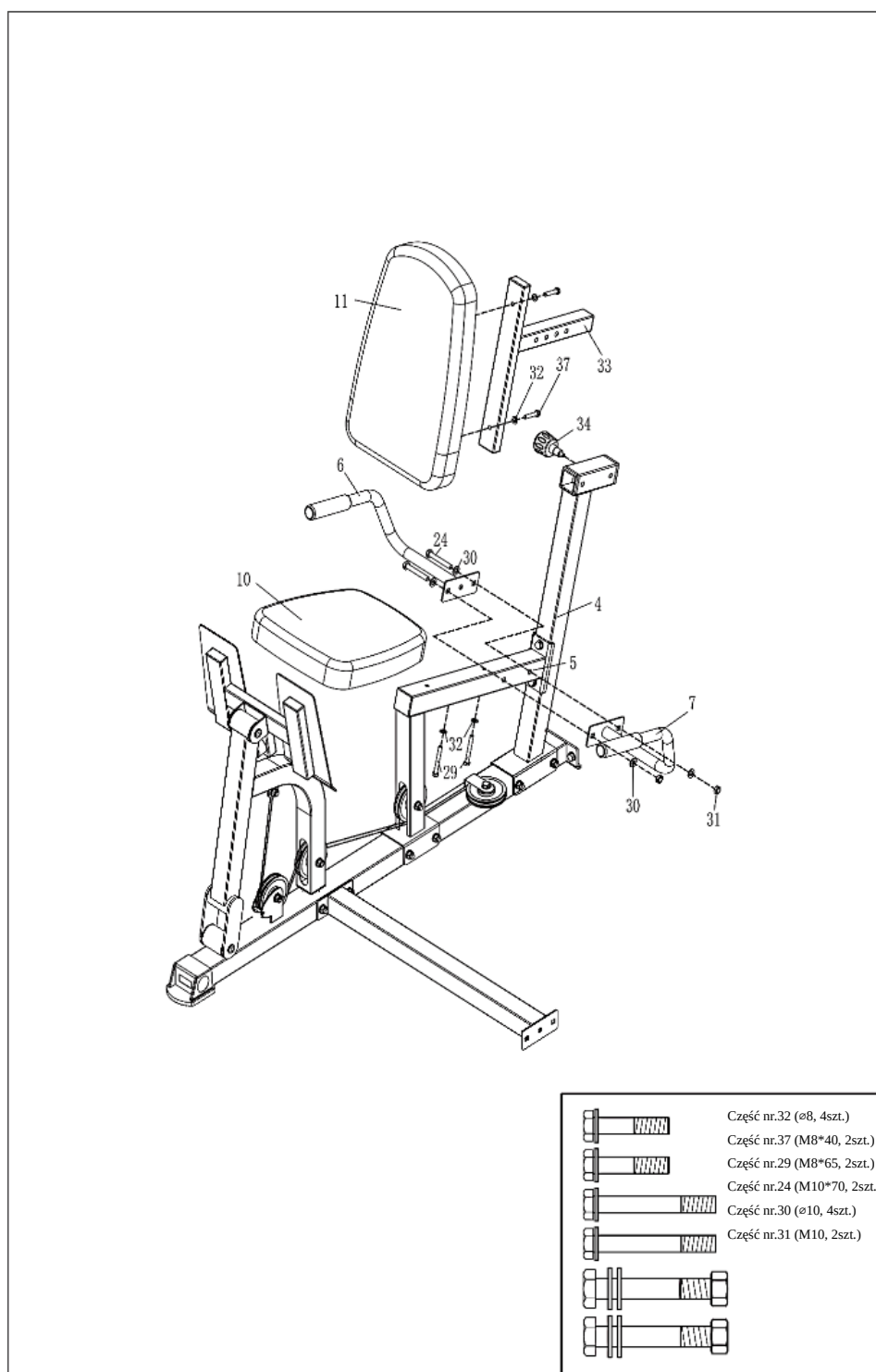
Krok 4, linka stacji

1. Weź końcówkę linki do podnoszenia nóg (A-97) i wykonaj poniższe kroki żeby zamontować linkę.
2. Zamocuj rolkę (12) do elementu oznaczonego jako A (odwołanie do STEP 11), przykręcając ją do rury podstawy dolnej (1) za pomocą jednej śruby sześciokątnej M10*45 (26), jednej podkładki płaskiej $\Phi 10$ (30) i jednej nakrętki M10 (31).
3. Przymocuj drugą rolkę (12) do górnej części rury nośnej (pionowej) w punkcie B, stosując identyczny zestaw: śruba M10*45 (26), podkładka $\Phi 10$ (30) i nakrętka M10 (31).
4. Zamontuj dwie rolki (12) do rury od podnoszenia nóg (8) przy punktach C i E, używając po jednej śrubie sześciokątnej M10*65 (25), jednej podkładce płaskiej $\Phi 10$ (30) oraz jednej nakrętki M10 (31) do każdej.
5. Przykręć kolejne dwie rolki (12) w punktach D i F, każdą za pomocą jednej śruby sześciokątnej M10*45 (26), podkładki $\Phi 10$ (30) i nakrętki M10 (31).
6. Zabezpiecz punkt F dodatkowo za pomocą śruby sześciokątnej M10*20 (27), tak jak pokazano na ilustracji.



Krok 5, siedzisko, rączki i oparcie

1. Zamontuj rurę oparcia (4) do rury siedziska (5) za pomocą dwóch śrub sześciokątnych M8*65 (29), dwóch podkładek płaskich $\Phi 10$ (30) oraz dwóch nakrętek M10 (31).
2. Do końca rury oparcia (4) przymocuj regulowany wspornik oparcia (33), a następnie przykręć do niego oparcie (11) za pomocą dwóch śrub sześciokątnych M10*70 (24) oraz dwóch podkładek płaskich $\Phi 10$ (30).
3. W otworze regulacyjnym wspornika (33) zamontuj pokrętło elastyczne (34), aby umożliwić regulację pozycji oparcia.
4. Zamocuj rurę prawego podłokietnika (6) do rury siedziska (5) przy użyciu jednej śruby sześciokątnej M8*40 (37) oraz jednej podkładki płaskiej $\Phi 10$ (30).



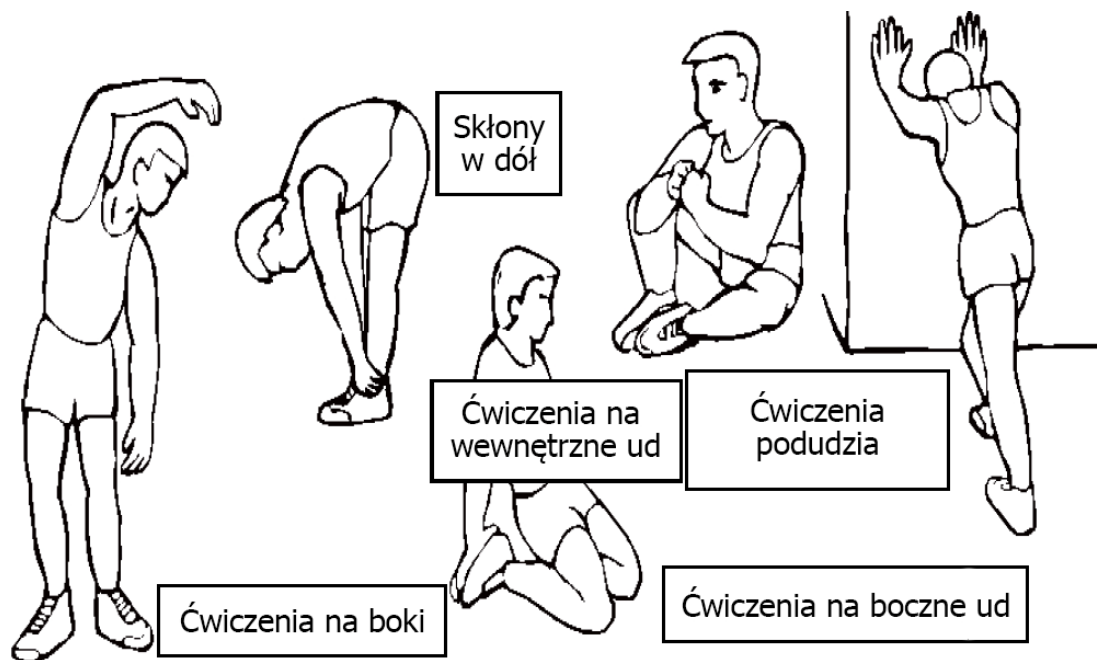
Zalecenia treningowe

Oprócz treningu nastawionego na zwiększanie sprawności fizycznej i budowaniu masy mięśniowej, atlas umożliwia również wykonanie treningu redukcyjnego przy zastosowaniu odpowiedniej diety.

Rozgrzewka przed treningiem

Rozgrzewka przed rozpoczęciem treningu poprawia krążenie krwi i sprawia, że trening będzie wydajniejszy, jednocześnie ograniczając ryzyko kontuzji i skurczów mięśni podczas ćwiczenia. Zawsze przed rozpoczęciem treningu wskazane jest wykonanie rozgrzewki.

Dobrym rozwiązaniem na przeprowadzenie rozgrzewki mogą być ćwiczenia rozciągające.



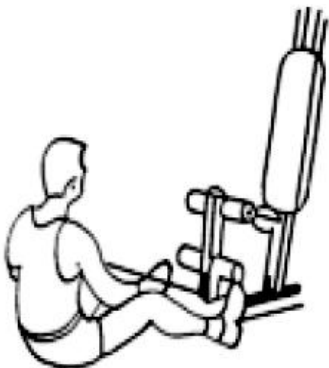
Faza regeneracji po treningu

Po treningu możesz powtórzyć ćwiczenia z rozgrzewki, które również służą rozluźnieniu mięśni. Możesz zmniejszyć intensywność i szybkość ćwiczeń. Nie powinno wykonywać się ćwiczeń rozciągających w trakcie intensywnego treningu, bo można nabawić się kontuzji.

W momencie coraz lepszego wytrenowania swojego ciała możesz stopniowo wydłużać czas treningu i zwiększać jego intensywność żeby osiągnąć lepsze efekty. Zaleca się trenować co najmniej 3 razy w tygodniu i zapisywać efekty treningowe w celu późniejszego porównania.

Tablica ćwiczeń

Zapraszamy do zapoznania się z przykładowymi ćwiczeniami, które można wykonać przy pomocy atlasu treningowego Sonifit.

		
Wiosłowanie siedząc (czworoboczny)	Zginanie kolan leżąc (brzuch)	Biceps stojąc (biceps-przedramię)
		
Biceps siedząc - podchwyt (biceps-przedramię)	Biceps siedząc - nachwyt (biceps-przedramię)	Nadgarstki (nadgarstki-przedramię)
		
Zginanie nóg (ścięgna)	Prostowanie nóg (czworogłowy)	Skłony z drążkiem (brzuch-najszerszy grzbietu)

		
Wyciąg - wąski chwyt (klatka piersiowa-ramiona)	Wyciąg - szeroki chwyt (triceps)	Motylki, rozpiętki (motyle-klatka piersiowa)
		
Wyciskanie na siedząco (klatka piersiowa-ramiona)	Podnoszenie nogi do tyłu (biodra)	Podnoszenie nogi w bok (nogi)

Ostrzeżenie

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę. Użytkownik, który nie jest w stanie przeprowadzić długotrwałego i intensywnego treningu ze względu na swoją budowę ciała lub cierpi na otyłość, nadciśnienie lub chorobę sercowo-naczyniową musi skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu.

Przed montażem prosimy o uważne przeczytanie wszystkich instrukcji.

Przed wykonaniem ćwiczeń upewnij się, że wszystkie części są zamontowane poprawnie. Nieprawidłowa lub niewłaściwa instalacja może spowodować wypadek.

Zalecamy, aby montaż przeprowadzany był w dwie osoby.



Notatnik treningowy

Użyj pustej strony, aby zapisać wyniki swojego treningu

Sonifit

Zakończenie

Zabrania się kopiowania, udostępniania i przesyłania treści niniejszej instrukcji bez uzyskania zgody właściciela. Zastrzegamy sobie prawo do zmiany specyfikacji, wyposażenia lub parametrów. Nasz zespół badawczo-rozwojowy stale poprawia jakość naszych produktów.

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby instrukcja była kompleksowa i łatwa dla wszystkich użytkowników. Jeśli jednak znajdziesz błąd lub niepoprawne oznaczenie części które są podane w instrukcji, prosimy o kontakt.

Życzymy udanych treningów z atlasem Sonifit.

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR SONIFIT

TROPS

**ul. Szarotkowa 4/5
35-604 Rzeszów
Nip: 813 334 97 86
Regon: 180173330**

BIURO HANDLOWE

TROPS

**ul. Boya-Żeleńskiego 16/5
35-105 Rzeszów**

SERWIS SONIFIT

TROPS

**ul. Boya-Żeleńskiego 16/5
35-105 Rzeszów**